

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



TÍTULO DEL TRABAJO.

**EL PROCESO DE VALORACIÓN PERSONAL EN LA ETAPA DE JUBILACIÓN
EN UN GRUPO DE TRABAJADORES PETROLEROS**

Tesis que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: IGNACIO MILLÁN SORIA

Asesor MTRO. BERNARDO ENRIQUE ROQUE TOVAR

Tlaquepaque, Jalisco. 7 de enero de 2019.

DEDICATORIA

A mi esposa Carolina

A mi hijo Ricardo, su esposa Esmeralda y mis nietos Leonardo y Sarita.

A los maestros que me guiaron en este proceso de la Maestría.

A mis compañeros y amigos de grupo y que participaron en los cursos de Conocimiento Personal con quienes compartí mi historia de vida y las vivencias de esta aventura de la Maestría en Desarrollo Humano.

A los integrantes del grupo de intervención, por compartir conmigo su experiencia vivida durante el proceso de la jubilación.

RESUMEN

El presente documento es un acopio de experiencias tanto del autor como de los participantes en esta intervención, que a partir del Desarrollo humano pretende describir una serie de vivencias, experiencias, emociones y sentimientos, así como aventuras de un grupo de trabajadores jubilados de una Empresa Paraestatal que forman parte de la mesa Directiva del Departamento de Jubilados, la cual está integrado por 8 elementos a los que se les asignaron al azar nombres ficticios para salvaguardar su identidad denominándoseles con los signos del zodiaco y que fueron aries, tauro, leo, virgo, sagitario, capricornio y géminis.

La intención primordial es analizar el proceso de jubilación, como una transición entre la vida laboral y la condición de retirado, en el entendido que este proceso no es fácil y que conlleva una serie de experiencias que viven los trabajadores una vez que han cumplido con su cuota de trabajo y que pasan a otro modo de vida.

Por lo tanto y a partir del Enfoque Centrado en la Persona se diseñó un taller que permitiera un acercamiento hacia la experiencia vivida por los participantes y que los acercara a recordar cómo se había dado el proceso jubilatorio en sus vidas y en las de sus familiares cercanos, especialmente en el terreno de las emociones y sentimientos. Este otro modo de vida no es fácil, ya que conlleva aprendizajes para la convivencia con su familia y con sus pares, porque además de cambiar sus hábitos como trabajador tiene que adaptarse al nuevo rol que le toca vivir.

Dado el clima de confianza que se creó, se pudieron llevar a cabo todas las sesiones planeadas, durante las cuales tuvieron la oportunidad de exteriorizar sus emociones y vivencias tenidas durante el proceso de jubilación, es decir, como se habían vivido desde el momento en que les dijeron que se iban a jubilar, el proceso propiamente de la jubilación (desde el punto de vista tanto administrativo como emocional), y sobre todo el posterior a la jubilación, incluyendo en este su papel para ellos mismos y también hacía sus familias y amistades.

Algo significativo que se pudo observar es que a diferencia de lo que pasa en otros grupos de jubilados, en éste en particular suelen tener menos dificultades sobre todo en el campo de lo económico, porque la mayoría de ellos se jubilan con el 100% de su último salario, por lo que en principio el no tener dificultades económicas desde su jubilación, permite que se vaya dando un proceso de adaptación a su condición con menos contratiempos de lo que sucede en otros grupos de la población, así como en otros Países, aunque quedan los aspectos

domésticos y de relación con su cónyuge y los hijos, y sus relaciones de amistad que tenían hasta antes de jubilados.

En lo personal termine la intervención muy satisfecho y sobre todo por la experiencia vivida como facilitador y como un estudiante de la Maestría de Desarrollo humano.

INDICE	PÁGINA
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I. JUSTIFICACIÓN.....	3
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	3
1.2 Implicación personal de la intervención.....	7
CAPITULO II MARCO REFERENCIAL.....	13
2.1 El enfoque centrado en la persona.....	13
2.2 La jubilación.....	24
2.2.1 Datos demográficos de la vejez y/o edad adulta.....	24
2.2.2. La adultez tardía.....	25
2.2.3. La preparación para la jubilación.....	26
2.2.4 Algunos aspectos sobre las pensiones gubernamentales de sedesol	28
2.2.5 Aspectos de la jubilación en Estados Unidos de América	31
2.2.6 Comparación de pensiones	32
2.2.7 Situación de las pensiones en México.....	34
CAPITULO III MARCO CONCEPTUAL	41
CAPITULO IV MARCO CONTEXTUAL.	48
4.1 Contexto de la situación	48
4.2 Plan de Acción	49
4.2.1. El lugar y sus condiciones	49
4.2.2. Recursos humanos, materiales y financieros	49
4.2.3 Características de la población.....	49
Capítulo V OBJETIVOS	51
5.1 Propósito general	51
5.2 Propósitos específicos	51

5.3 Pregunta de investigación	52
CAPITULO VI ESTRUCTURA METODOLOGICA	53
6.1 Organización de la información	53
6.2 Inmersión y proceso de estructuración de datos.....	54
CAPITULO VII ALCANCES	56
7.1 El proceso de jubilación en la familia.....	56
7.2 Emociones y sentimientos ante el proceso de jubilación.....	64
7.3 Vivencias relatadas durante la intervención relacionada con su estado actual de jubilados.....	70
7.4 Visión hacía la muerte	74
7.5 La intervención	75
7.6 Dificultades en el proceso	76
7.7 El grupo y la tendencia actualizante	77
7.8 Jubilación, salario y calidad de vida	79
7.9 Jubilación y autorrealización	81
7.10 Otros aspectos relevantes de la jubilación desde la óptica del desarrollo Humano.....	85
Capitulo VIII CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	87
Capitulo IX DISCUSIÓN	95
Referencias bibliográficas	102
Anexos	106
La narración de la intervención	107
Imágenes	148

INTRODUCCIÓN

En el capítulo I se describen varios apartados dando un panorama general del grupo de estudio y de las circunstancias que los rodean, así como una semblanza de lo que son los adultos mayores ante el proceso de vejez, abandono del trabajo y sus relaciones interpersonales.

Se inicia con el planteamiento y justificación de la intervención en donde se exponen algunas generalidades respecto a lo que en principio se conoció del grupo de jubilados, su pertenencia y actividades y porque se eligieron para el desarrollo de este trabajo de investigación; asimismo la implicación personal con la intervención, en donde expreso la forma en que me acerque al grupo y algunas dificultades personales que descubrí durante el proceso, tanto desde el bosquejo de la intervención, como ya durante la misma, y también como me fui involucrando con el grupo y sus necesidades.

El contexto de la situación es otro de los apartados en donde se explica la importancia de ubicar el grupo con sus generalidades y sus posibles necesidades, por lo que se llegó precisamente al establecimiento del propósito general de la intervención, así como a los propósitos específicos.

De igual manera se describen las características de la población y finalmente el proceso de detección de necesidades y que básicamente se lleva a cabo mediante un cuestionario con interrogantes específicas de acuerdo con lo observado previamente.

A continuación, el Capítulo II en donde se establece el Marco Referencial en donde se hace una recopilación de diferentes autores iniciando con Carl Rogers en cuanto al Enfoque Centrado en la persona y otros relacionados con la jubilación, así como de diferentes conceptos de autores relacionados con la temática de la jubilación, del desarrollo humano y de las problemáticas de la tercera edad y las pensiones.

El Capítulo III, o Marco conceptual en donde se hace una síntesis de los trabajos de grado consultados y relacionados con nuestra temática.

A seguir (Capítulo IV o Marco Contextual) en donde se describe el plan de acción, en donde se da cuenta del contexto de la situación, el plan de acción, el lugar y sus condiciones donde se llevaría a cabo, así como los recursos humanos y materiales para la intervención; además se anotan las características de la población.

El Capítulo V de Objetivos, donde se registran el propósito general, los propósitos específicos y la pregunta de investigación.

El Capítulo VI se refiere a la Estructura Metodológica en que se describe la organización de la información y la inmersión y proceso de estructuración de datos.

El capítulo VII se refiere a los alcances de la investigación con varios ítems como lo que sucede con la familia, emociones, vivencias y dificultades durante el proceso de jubilación, visión hacía la muerte, ante la intervención, etc., y otros aspectos relevantes de la jubilación desde la óptica del desarrollo humano.

Finalmente se dan las conclusiones y PROPUESTAS en el capítulo VIII y la Discusión final en el capítulo IX.

Se agregan las referencias bibliográficas y como anexos se describen algunas de las grabaciones de las sesiones que a manera de ejemplo reflejan el clima de cómo se llevaron a cabo, así como también algunas imágenes fotográficas del lugar y sus condiciones.

CAPITULO I JUSTIFICACIÓN

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.

El final de una carrera de trabajo o de una vida de trabajo es el final de una etapa en la vida de los seres humanos que en un momento dado deciden o los hacen abandonar sus actividades laborales que han desempeñado durante muchos años de su existencia. “Por la valoración social que tiene el trabajo remunerado en la vida de hombres y mujeres, el cese laboral influye en la vida del trabajador, su familia y su entorno, ya que se rompe con lo establecido y conocido para enfrentar un nuevo estilo de vida, donde su rol laboral ya no es el condicionante que rige su vida”. Las condiciones actuales de la humanidad permiten que a determinada edad sea factible el “descanso” a aquellos que se han desempeñado durante largos años de su vida a un trabajo y que de acuerdo con las leyes laborales vigentes en los diferentes países deben pasar a una condición de jubilables o retirados, con pensiones que les permitan sobrevivir el resto de sus días acompañados de sus familiares.

Esta etapa es difícil porque los individuos se encuentran en la edad mediana y “se da la crisis de la mitad de la vida, que se caracteriza por el enfrentamiento a una serie de retos y tareas, que consisten en replantear sus metas e intereses para prepararse para la siguiente etapa de la vida”. (Cruz Meléndez R. Actualidades investigativas en educación, 2011, Pag. 4).

En México, La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el título sexto referente al Trabajo y la previsión social contenidas en el Artículo 123 en el apartado XI dice:

XI. La seguridad social se organizará conforme a las siguientes bases mínimas:

a) Cubrirá los accidentes y enfermedades profesionales; las enfermedades no profesionales y maternidad; y la jubilación, la invalidez, vejez y muerte.

En consecuencia, la Ley Federal del Trabajo remite a la Seguridad Social lo referente a estos últimos conceptos que se definen de la siguiente manera:

Por cesantía, cuando un trabajador llega a los 60 años y opta por solicitar su pensión, para lo cual debe renunciar a su Centro de trabajo y se hará la evaluación de su pensión jubilatoria de acuerdo con las semanas cotizadas y al último salario que haya devengado, situaciones que ya no son objeto del presente estudio.

Por vejez, cuando el trabajador ha cumplido 65 años y que el patrón solicita sea retirado del trabajo con similitud en las condiciones enunciadas en el apartado anterior para el cálculo de su pensión.

O por invalidez, especialmente cuando de por medio existe un riesgo de trabajo, es decir, si hay de por medio una enfermedad profesional o un accidente de trabajo en donde las consideraciones para una pensión ya son diferentes.

En el caso de los trabajadores del presente estudio, su contrato colectivo de trabajo 2013-2014 existe un apartado específico de “JUBILACIONES”, en donde se señala en el Artículo 134 del mismo: “El patrón se obliga a otorgar el beneficio de la jubilación a sus trabajadores de planta sindicalizados, por vejez y por incapacidad total y permanente para el trabajo”.

En cualquiera de los casos, representa para el trabajador un alejamiento de su actividad laboral para la cual se ha preparado, ha desarrollado y a la cual ha entregado toda su vida con lo cual ha podido solventar la vida familiar, su habitación, la educación de sus hijos, sus actividades lúdicas o de diversión y en general toda una vida de cohesión familiar en el mejor de los casos porque también se dan diferentes circunstancias en los seres humanos.

La edad mediana o *adulthood mediana* (Papalia, 2009, pag. 8) de los 40 a 65 años, trae consigo un cambio en el foco de las actividades sociales; ahora se siente una mayor necesidad de participar en actividades sociales. La madurez trae consigo un mayor interés en la diversión, en atender los propios intereses y pasatiempos o bien desarrollar nuevas actividades, como es lo que sucede con el grupo de trabajadores jubilados de esta Empresa.

Cuando estas tareas son resueltas adecuadamente se considera como un período de crecimiento y satisfacción personal, de lo contrario puede ser considerado como un período de estancamiento, pero también se puede desarrollar una conciencia más positiva de nuevas expectativas y sueños (Cruz Meléndez R. Actualidades investigativas en educación, 2011, p. 4).

El Departamento de jubilados radicados en esta Ciudad de Guadalajara tiene aproximadamente 30 años de existencia y los integrantes de la Mesa Directiva son este tipo de personas, es decir de las que se encuentran en la edad mediana o “adultez mediana” (Papalia, 2009, pag. 8) y son aquellos que al dejar la actividad laboral han buscado el hacer otras actividades fuera del contexto de su hogar y su familia para realizarse o simplemente para tener una actividad que les permita sentirse útiles a sí mismo y para los demás, que en este caso son sus mismos compañeros de la vida de trabajo.

Para una persona jubilada, independientemente de la preparación necesaria para ejecutar sus funciones es importante el desarrollo de habilidades y destrezas como la escucha activa, la empatía y la actitud positiva incondicional que en la relación interpersonal que llevan a cabo día con día les permita un acercamiento al contactar las emociones de sus agremiados que generalmente llegan ansiosos y exigentes con sus solicitudes de atención, sea de naturaleza económica o de mejores servicios en la atención médica o de medicamentos que en momentos de enfermedad, especialmente críticos, se hace indispensable para su tranquilidad emocional y la mejor evolución de sus padecimientos.

Los trabajadores jubilados son hombres y mujeres que se encuentran en el grupo de mayores de 60 años, aunque por condiciones contractuales, la edad de jubilación es de 55 años a los que se agregan otras condiciones como la antigüedad general de empresa que es de 30 años. Pero estas condiciones pueden cambiar cuando se trata de jubilación por enfermedad que condicione una incapacidad funcional para el desarrollo de las actividades para las cuales está

contratado, siendo esta enfermedad ordinaria, enfermedad profesional, riesgo de trabajo o accidentes fuera del área laboral.

Sí para la población en general es una gran dificultad llegar a una edad de 60 años por las características de nuestra sociedad en donde “la figura arquetípica de la edad predomina” (Gil Gaytán, 2006, p. 32) y las condiciones de las personas son de ancianos que ya no pueden desarrollar muchas actividades y que en términos generales se piensa que tienen limitaciones importantes que los hace ser vulnerables a muchas cosas, para los trabajadores implica situaciones mayores de conflicto emocional porque de un día a otro pasan de una condición de completa actividad a otra totalmente inactiva , sobre todo que en la Empresa no existen programas de preparación para la vida después del trabajo, esto es, para la vida de inactividad laboral.

“Durante la última transición adulta (de la segunda edad o última edad adulta que precede a la llamada tercera edad), muchos hombres temen -dice Levinson- que la juventud interior muera y que sólo quede el anciano, una estructura vacía y seca, sin energía ni intereses ni recursos sobreviviendo en una breve y tonta ancianidad”. (Gil Gaytán O. 2006, p. 32).

Tras “el retiro” en este sentido específico, puede comprometerse en tareas valiosas, pero ahora depende más de sus propias energías creativas que de la presión externa y de la necesidad económica. Ya ha pagado su deuda con la sociedad, y se ha ganado el derecho a ser y hacer lo que es más importante para él”.

La dificultad mayor estriba en que la gran mayoría de estos trabajadores no tienen alguna otra formación de tipo escolar o profesional que los coloque en situación de dar continuidad a algo ya iniciado, sino que la mayoría son trabajadores que han escalado algunos peldaños en la carrera escalafonaria pero siempre a nivel técnico.

“Asimismo es frecuente que una persona jubilada busque algunas actividades en las cuales sentir una trascendencia, es decir el sentirse útiles para lo cual sería necesaria una “planificación de las nuevas actividades: en el hogar, en otras actividades lúdicas, en acciones profesionales independientes, entre otras; planificación de los objetivos vitales que se quieren conseguir en el tiempo que le quede por vivir, frente al pasar la vida “sin hacer nada”. (Madrid García A.J. 2000, p. 95).

Ellos se encuentran en la transición entre los 55 y 65 años y se han estado entregando con gran ahínco en sus actividades propias de la cartera que se les ha encomendado y también están ávidos de nuevas experiencias que seguramente enriquecerán sus vidas y que además tienen el compromiso con los otros, aquellos que les falta un incentivo para sentirse útiles consigo mismo y para los demás.

Es importante por lo tanto el tratar de conocer cómo se miran a ellos mismos, cual es el concepto que tienen de sí, el autoconocimiento de sus emociones y la autoaceptación al conocer sus hábitos positivos y negativos, así como el manejo del perdón ante situaciones difíciles que hayan tenido en sus vidas o que estén viviendo en la actualidad.

Por ejemplo, en un trabajo de Thompson, de 1958, realizan “un análisis de los sentimientos de inutilidad y de pérdidas tras finalizar la carrera profesional de los trabajadores. Así, los sentimientos analizados hacen referencia a aburrimiento, pérdida de contacto con compañeros, no saber qué hacer con el tiempo libre, o tener más tiempo del necesario para realizar actividades deseadas” (Madrid García, et al, 2000, p. 88).

1.2 Implicación personal de la intervención.

Hace 7 años llegué a trabajar en la Dirección de una Clínica que atiende a los trabajadores de la Empresa en el Área Metropolitana de Guadalajara. Esto incluye a sus familiares y a los trabajadores jubilados.

Mis primeros contactos con el Departamento de jubilados fueron muy halagüeños, ya que me recibieron muy bien y con altas expectativas ante mi futura gestión y la relación con ellos, así como también con la Mesa Directiva del Departamento de jubilados fue buena durante los años que trabaje con ellos, por supuesto con los altibajos de una relación vertical entre ellos y la Dirección de la Clínica.

Para ese tiempo ya tenía referencias de que en este Centro había una población muy importante de jubilados y que por razones naturales era un grupo muy demandante en cuanto a los servicios que se proporcionaban en la Clínica, por lo que efectivamente me vi en contacto con este grupo de trabajadores jubilados y sus familiares que tenían una gran necesidad de medicamentos por los padecimientos crónico-degenerativos de los que era portadores, así como demanda también de especialidades médicas relacionadas con estos padecimientos.

Por mi situación contractual llegue a las condiciones necesarias de jubilación, por lo que con fecha 11 de diciembre de 2011 surtió efecto la misma, y habiendo pasado a la situación de “jubilado” me acerque al Departamento de jubilados con el objeto de estar más cercano al estatus que ahora también me correspondía, a pesar de ser empleado de confianza y que prácticamente todos los integrantes del Departamento son trabajadores sindicalizados, lo cual crea una brecha intangible pero existente.

Sin embargo, fui bien aceptado y ya con ellos deseo acercarme a sus inquietudes, no para solucionarles, sino para tratar de entenderlos en su concepción del nuevo estado y a la vez ubicarme a mí mismo como trabajador jubilado de la Empresa Petróleos Mexicanos.

Independientemente de mi posición como trabajador jubilado que me podría acercar al grupo, durante mi gestión como Director de la Clínica tuve la oportunidad de tener un acercamiento muy grande con estos trabajadores jubilados principalmente por las enfermedades crónico-degenerativas de las que

son portadores, amén de conocer sus carencias y problemáticas propias de las personas que son alejadas de una actividad que han desarrollado por 25 años o más, habiendo “entregado su vida” a la Empresa (así lo expresan), y convirtiéndose ahora en grandes demandantes de atención y servicios, por ser ex trabajadores y además por ser adultos mayores (sic) que les da derechos adicionales a los pactados en el Contrato Colectivo de Trabajo en Vigor (CCTV).

Estos derechos son los contemplados en los programas sociales de los gobiernos en turno, en los cuales se les otorgan a los adultos mayores ciertos beneficios en aras de su condición vulnerable por la edad.

Durante mi interacción con ellos durante esos casi 6 años, siempre tuve la sensación de que independientemente de los cuidados propios de la salud que proporcionábamos en nuestra unidad, existían otro tipo de carencias que se traducían en la rebeldía que mostraban y los altos grados de exigencia de que hacían gala, sobre todo porque muchos de ellos son hombres y mujeres que se ubican entre los 55 y 70 años de edad, etapas en las que todavía tienen enormes capacidades de ocupación en labores –si no productivas- por lo menos que les puedan compensar las horas de trabajo que los mantenían fuera de su casa y con otro círculo de personas del que ahora carecen.

No pienso ser un mesías, pero sí quisiera ser un agente de cambio que a través del Desarrollo Humano pueda motivar las mentes de estas personas, que se vean con potencialidades increíbles para crear, para divertirse, para sacar un buen provecho del tiempo libre, tener mejores cuidados en su salud y ser apreciados por sus familias y sus amistades.

Y ahora con mayor razón que me encuentro en el grupo de edad que me permita seguramente comprender mejor los cambios que se dan a nivel persona, como a nivel social al terminar una etapa de la vida como a cualquier otro individuo.

“Si puedo crear una relación de ayuda conmigo mismo-es decir, sí puedo percibir mis propios sentimientos y aceptarlos-, probablemente

lograré establecer una relación de ayuda con otra persona". (Carl Rogers, 1961, p. 56)

Me involucro en el tema de la jubilación desde el momento en que entro en ese proceso, ya que con fecha 11 de diciembre de 2011 se inició mi período de retiro y unos días antes encontré en un periódico la convocatoria para la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO lo cual me llamó la atención y me sentí atraído a la misma.

Todavía en ese momento no había resentido los efectos de la jubilación, o quizá pueda decir el hecho de abandonar mis actividades que había venido desarrollando en los últimos seis años en la Clínica y los 27 años anteriores como Médico Anestesiólogo de la Empresa en Salina Cruz, Oaxaca y posteriormente en el Hospital Central Sur de Alta Especialidad de la Ciudad de México.

Debo decir que en esos primeros días de mi retiro me sentí casi como de vacaciones, con la libertad de iniciar una maestría y ocupar todo mi tiempo en esa y alguna otra actividad, pero poco a poco fui resintiendo el cambio en muchos aspectos, desde levantarme a la misma hora o poderme levantar un poco más tarde, las horas de los alimentos, mi relación con mi esposa y en general con mi familia, pero sobre todo la falta de la actividad en las labores cotidianas que desarrollaba.

En mi afán de sentirme ocupado y sentirme útil me acerqué a un albergue de enfermos de cáncer para ofrecirme como voluntario y a la vez el poder estar en contacto con seres humanos y poder desarrollar las actividades de las diferentes materias de la Maestría en donde se hace necesario la aplicación de lo adquirido precisamente con seres humanos y trabajar en el desarrollo humano.

Pero ante mi desconcierto paulatino me fui dando cuenta que el que más necesitaba de ese crecimiento y desarrollo era yo mismo, porque entonces afloraron muchísimas emociones contenidas con experiencias de vida que, aunque tenía pleno conocimiento de ellas nunca me había detenido a pensar

como habían marcado mi ser y mi actuar en la vida principalmente de adulto y en mi familia.

Al ir haciendo consciente mi necesidad de adentrarme a mí mismo, me acerque al Departamento de jubilados de la Empresa en que prestaba mis servicios en la inteligencia de poder interactuar con ellos y poco a poco en la relación me fui percatando que también son individuos como yo, que en mayor o menor medida deben haber pasado por un proceso seguramente difícil al encontrarse en el nuevo estado de jubilación, al haber dejado su trabajo, ya no ver y tratar diariamente a sus mismos compañeros, y a no tener las mismas rutinas de actividad y enfrentar ahora el ocio, la convivencia por más tiempo con sus esposas o cónyuges (en el caso de las mujeres) y sobre todo el sentirse vulnerables a la enfermedad y lo más temible, la vejez.

Pero finalmente se llegó la crisis. A mediados del año pasado fui entrando en un proceso de depresión al cual no encontraba explicación, y lo relacionaba con mis dificultades lo que me hizo sentir muy vulnerable a dudas y temores de toda índole y creo que el factor desencadenante fueron algunos conflictos de tipo económico, porque mis percepciones se disminuyeron notablemente en relación con lo que ganaba en el activo, por lo que poco a poco tuve que ir haciendo ajustes en mi economía hasta encontrarles la solución, no con más dinero, sino simplemente reflexionando en que eso ya no iba a cambiar y el que tenía que cambiar era yo.

Afortunadamente la terapia de la psicóloga que me atendió me fue de gran utilidad, así como también el trabajo realizado en el grupo de conocimiento personal y el control o manejo de las emociones me ayudo a comprender muchas de las cosas que estaba viviendo o que me estaban pasando y poco a poco se fueron resolviendo mis miedos y mi situación de angustia.

Todo esto definitivamente está en relación con lo descrito en la bibliografía especialmente al referirse a cuatro factores desde la pre-jubilación: “el sentido a la vida que da el trabajo, la importancia que se le confiere al trabajo, el trabajo como

necesidad, y las influencias positivas que tiene en la vida el trabajo (Madrid G. A.J., 2000, p. 89), aunque también se refiere que mientras más alto el nivel de escolaridad o más responsabilidad en el puesto de trabajo, es más fácil adaptarse al proceso de jubilación porque es más sencillo encontrar actividades relacionadas con el desempeño profesional, pero en mi caso al parecer estaba resultando, pero no, por eso menciono que “llegó la crisis”, que creo que es un episodio que ya por el momento quedo atrás.

CAPITULO II MARCO REFERENCIAL

2.1 EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Uno de los aspectos que me resulta importante por haberse presentado durante la intervención está en relación con la tendencia actualizante que Rogers expresa de alguna manera en el texto “El proceso de convertirse en persona” en donde menciona:

“Mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia –en algunos casos latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez”. (Rogers C. 1961, p. 42).

Aunque en la definición correcta de tendencia actualizante se dice que:

“Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo”. (Rogers, 1985, p. 24).

Esto lo aplico en mi grupo de intervención, porque en el transcurso de esta pude observar como los trabajadores jubilados a lo largo de su proceso de jubilación han tenido que enfrentar diferentes momentos para encontrarse con un nuevo estilo de vida, que obviamente es completamente diferente a cuando ellos se encontraban en su situación laboral y por supuesto tienen que desarrollar por sí mismos la capacidad y la tendencia para alcanzar su madurez.

“Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor e insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora”. (Rogers, 1961, p. 42).

Con esto también quiero decir que de alguna manera se han encontrado en un momento dado en estado de incongruencia y de vulnerabilidad que lo refieren como sentirse “desubicados” en algunos momentos después de haber salido jubilados

Rogers refiere como incongruencia

“...ese estado de discrepancia entre el yo y la experiencia. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior, ya que en algunos aspectos la conducta del individuo se rige por la tendencia actualizante y en otros por la tendencia a la

actualización del yo. De ahí la aparición de conductas discordantes o incomprensibles". (Rogers, 1985, p.35).

Resulta entonces interesante mencionar que en términos generales puedo suponer que estos trabajadores en el momento que son jubilados se encuentran en un estado de vulnerabilidad, la cual se refiere como:

"Vulnerabilidad: este término designa el estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia. Se emplea cuando se desea destacar el peligro de desorganización psíquica al que puede llevar tal estado. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia sin tener conciencia de ello, es potencialmente vulnerable a la angustia, la amenaza y la desorganización". (Rogers, 1985, p. 35).

Volviendo a Rogers, quiero mencionar que durante la intervención fue muy necesario y me quedo claro que puse en juego lo que él menciona en cuanto a la "consideración positiva incondicional y que la refiere así:

"Consideración positiva incondicional: Esta expresión representa uno de los conceptos claves de nuestra teoría y puede definirse así: si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona" (Rogers, 1985, p. 41).

Ciertamente, según Standal (Rogers 1985, p. 41), la necesidad de consideración positiva incondicional es una necesidad secundaria, o adquirida, que comúnmente se desarrolla en la primera infancia, y esto seguramente para diferenciarla de las necesidades primarias que menciona Maslow, como son la de alimentación y las de aire y agua, etc., pero en nuestro caso en algunos momentos se pudo haber observado en los participantes esa necesidad de ser tomados en cuenta, de escuchárseles simplemente, de ser atendidos en sus expresiones y vivencias que relataban tanto personales como de su vida laboral y sus relaciones con otros compañeros de trabajo.

Es necesario e indispensable desde mi punto de vista hacer referencia a las seis condiciones que Rogers menciona para que se pueda dar un proceso terapéutico, ya que explica que "si se dan ciertas condiciones, entonces se producirá un proceso y si ese proceso se produce, entonces se producirán ciertos cambios de la personalidad y la conducta". (Rogers, 1998 p. 49).

Esas condiciones del proceso terapéutico son:

1. Que dos personas estén en *contacto*.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia*.
3. Que la segunda persona a quien denominaremos terapeuta sea *congruente* en la *relación* con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente *una consideración positiva incondicional* hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión *empática* hacia el *marco de referencia interno* del cliente.
6. Que el cliente *perciba* por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la *consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la comprensión *empática* que el terapeuta le demuestra. (Rogers, 1985, p. 49-50)

Pero cuando hablamos de “empatía” es preciso que nos detengamos un poco para analizarla. Así, “dentro del contexto psicoterapéutico, Rogers consideraba que la empatía era una de las tres condiciones fundamentales que la relación del terapeuta debe cumplir de forma que el cliente pudiera utilizar dicha relación para conseguir cambios constructivos de personalidad”. (Brazier, 1977, p. 47).

Es decir, el terapeuta intenta llegar a conocer el mundo interior del cliente (Brazier, 1977, p. 48), lo cual significa y en palabras del mismo Brazier, “en base a sus propios referentes internos el terapeuta establecerá una serie de hipótesis sobre <ese mundo interior del cliente>”.

Asimismo, entonces confirmo lo que dice Brazier: “En la experiencia empática el cliente y el terapeuta juntos experimentan lo que el cliente está expresando. El terapeuta conseguirá llegar a este <experimentar juntos> valiéndose de sus propios referentes internos que la propia experiencia del cliente le evoca”.

Cuáles son las consecuencias del clima empático: Según Brazier, son 3 a saber:

1. Nos sentimos valorados y aceptados como personas. El terapeuta, realmente, sólo puede implicarse empáticamente en el mundo del cliente cuando le valora como la persona que es, fundamentalmente como un ser humano que se encuentra en un proceso de búsqueda con sus propias capacidades para desarrollarse y crecer. Esto significa que el terapeuta –en

cierto modo- realmente se interesa por su cliente y se preocupa por él. (Brazier, 1977, p. 53).

El hecho de sentirnos escuchados y oídos, particularmente en momentos de lucha y de limitaciones, nos ayuda a valorarnos y a fortalecernos. Nos vemos a nosotros mismos y nuestra humanidad en el espejo del otro, además de saber que no estamos solos. Vemos que nuestra imagen tiene muchas facetas y cambiamos sintiendo un movimiento hacia nuevas posibilidades. Se halla implícito un elemento de curación o crecimiento. (Barrett-Lenard, en Brazier, 1977, p. 53)

2. Nos sentimos reafirmados en nuestra propia existencia como personas autónomas y valiosas en posesión de nuestra propia identidad. El terapeuta empático reafirma al cliente el derecho a existir. Cada ser humano siente la necesidad de que los demás reafirmen su existencia. El reconocimiento de otra persona es la base del desarrollo de la propia identidad.

3. Aprendemos a aceptar nuestros propios sentimientos. La empatía es acrítica por decirlo así. El terapeuta empático no condena y no juzga. El cliente sabe que se le permite sentir o expresar cualquier cosa, sin temer consecuencias destructivas y sin que el terapeuta le rechace. Por tanto, se fomenta la auto-aceptación. En palabras de Rogers, “sí no se me está juzgando, puede que no sea tan malo o tan poco normal como yo pensaba. Quizás no tenga que juzgarme a mí mismo con tanta dureza”. (Brazier, 1977, p. 54). Por esta razón esta condición es una de las premisas que Rogers nos señala para poder establecer una relación adecuada entre las dos personas, es decir, entre el facilitador y el cliente, y en nuestro caso, entre el facilitador y los participantes del taller, los trabajadores jubilados con los que trabajé.

Por otra parte, Papalia D., en su obra “Desarrollo del adulto y vejez”, al aproximarse a la etapa del retiro o del quedarse sin empleo los trabajadores menciona que: “el estrés proviene no sólo de la pérdida de ingreso y las resultantes dificultades financieras, sino también de los efectos de esta pérdida en el autoconcepto de la persona desempleada, ya que los trabajadores definen su identidad a partir de su trabajo y al quedarse sin empleo “pierden una parte de ellos mismos y de su autoestima”.(Papalia D. 2009, p. 291)

El encontrarse el ocio en estos trabajadores Papalia expresa una hipótesis en relación con esta situación y es la hipótesis de compensación, en donde las actividades de ocio compensan lo que no ofrece el trabajo, y así, por ejemplo, las

personas que realizan trabajo desafiante descansan y se relajan durante su tiempo de ocio. (Papalia D. 2009, P. 292).

“Al parecer, para muchos adultos, el trabajo y el ocio son las dos caras de la misma moneda; las elecciones de una faceta de la vida afectan la otra. Sí esto es así, entonces el tipo de trabajo que las personas realizan influye en cómo aprovechan su tiempo después del retiro. Además, en una sociedad en la que el trabajo y las opciones de ocio son cada vez más complejos, es de esperar que haya un continuo desarrollo intelectual en la vida tardía. (Papalia . 2009, p. 292)

Al referirse a cómo ha cambiado la jubilación a través del tiempo menciona que a lo largo del siglo XVIII y mediados del XIX, la jubilación era poco común. Los ancianos eran valorados por su experiencia y sabiduría, y el retiro forzado habría sido contrario a la ideología social de la época y es que ya a finales de este siglo (XIX) estuvo influenciado por el ascenso de los sindicatos. La respuesta de la gerencia fue que los trabajadores ancianos eran menos capaces y más costosos. Las ideas imperantes acerca de los ancianos como gente acabada e inútil reforzaron las políticas que suponían que éstos eran incompetentes para el trabajo, por lo tanto, la jubilación fue juzgada bajo una luz negativa y asociada con pobreza e inutilidad (Papalia D. 2009, p. 293).

En Estados Unidos, la ley de seguridad social de 1935 se aprobó en respuesta al creciente número de ancianos que vivían en condiciones de pobreza. En las revisiones de 1978, la edad de jubilación obligatoria se elevó a 70 años y se eliminó por completo para trabajadores federales. Ocho años después, en las revisiones de 1986 se suprimió toda jubilación obligatoria con excepciones específicas para pilotos de aerolíneas comerciales, controladores de tráfico aéreo, oficiales de seguridad (bomberos y oficiales de la ley), la milicia, ciertos oficiales electos y nominados, e individuos en posiciones de liderazgo clave con pensiones mayores a 44,000 dólares al año. (Papalia 2009, p. 293).

Con la prohibición de la jubilación obligatoria como una forma de discriminación por edad, los adultos tienen muchas más opciones, entre ellas la jubilación temprana; el retiro de una carrera para iniciar otra; el trabajo de tiempo parcial para mantenerse ocupado o completar ingresos; regresar a la escuela; hacer trabajo voluntario; seguir otros intereses o no jubilarse en lo absoluto. La eliminación de las edades de jubilación obligatoria para casi todas las ocupaciones aumentó la autonomía individual y la responsabilidad para elegir cuándo y cómo dejar la fuerza laboral. (Papalia, 2009, p. 293).

Las últimas rutas del trabajo a la jubilación dejan ver a esta última como un proceso. Los cambiantes ambientes económicos han tenido un efecto

espectacular sobre el bienestar financiero individual y la planeación de la jubilación. Es posible que algunas personas se vean obligadas a trabajar más tiempo del que planearon o a aceptar un plan de retiro temprano en vez de arriesgarse a ser despedido en una fecha posterior. (Papalia 2009, p. 294).

Jubilarse o no jubilarse

“Me dan escalofríos sólo de pensar en no trabajar. Odio sentarme en el parque... la jubilación es la muerte”.

“Estoy impaciente... debe ser tan placentero como ha sido toda mi vida. Sólo una forma diferente de invertir mi actividad”.

Estos comentarios contrastantes ejemplifican el amplio rango de sentimientos adultos en la parte final de la adultez media acerca del prospecto de la jubilación.

Papalia, D., ejemplifica lo escrito con innumerables anécdotas de personajes que nunca se han retirado especialmente algunos ejemplos del medio artístico o incluso menciona a Jonas Salk (descubridor de la vacuna contra la poliomielitis) y que cuando tenía 80 años murió, pero desde 10 años antes trabajaba en la búsqueda de una vacuna contra el SIDA. (Papalia D. 2009, p. 294).

Los ancianos en muchos países subdesarrollados y en desarrollo siguen siendo económica y socialmente útiles; se involucran en tareas domésticas y funciones familiares y comunitarias como la enseñanza, la orientación, etc.; sin embargo, más del 90 por ciento no pueden o apenas pueden satisfacer sus necesidades básicas. Aunque la gran mayoría reporta estar satisfechos con sus vidas, es dudoso que tengan las mismas opciones, en comparación con los ancianos en naciones desarrolladas como Estados Unidos. (Papalia D. 2009, p. 296).

La jubilación es una transición importante. La preparación puede ser una clave para hacer dicha transición exitosa y gratificante. De manera ideal, la planeación a la jubilación debe comenzar en la adultez media, con lo cual concuerdan otros autores en diferentes latitudes. (Papalia D. 2009 p. 300).

¿Cómo usan su tiempo los jubilados? Alguien que se jubila no se convierte en una nueva persona de la noche a la mañana; los hábitos y actitudes de toda la vida por lo general continúan influyendo en su comportamiento. La ética del trabajo con la que muchas personas han vivido a lo largo de sus vidas adultas puede traducirse en lo que se llama *ética de ocupación*, una necesidad de

mantenerse ocupado y activo de modo que no parezcan o se sientan holgazanes o inútiles.

Por tanto, un estudio de Schick en 1986 referido por (Papalia 2009, p. 301), encontró que los jubilados más satisfechos son personas con buena condición física que usan sus habilidades en trabajo pagado o voluntario de tiempo parcial.

Un grupo de personas de medios modestos, revelaron más continuidad que cambio en sus estilos de vida. Estas personas, que no recibieron educación superior “envejecieron” en el lugar, en los hogares donde habían vivido antes. La mayoría sólo hizo planes vagos para lo que querían hacer. Después de tomar uno o dos viajes en auto y acaso hacer algunos proyectos alrededor de la casa, se asentaron en nuevas rutinas, aunque familiares. La diferencia importante fue un nuevo sentido de libertad (“puedo hacer lo que quiero cuando quiero hacerlo”) y el alivio de la presión, la fatiga y el sonar de la alarma del reloj. (Papalia, 2009, p. 302).

Un familiar que dice: “es mejor ser rico y sano que pobre y enfermo” resume los sentimientos de muchas personas acerca de la jubilación. No es de sorprender que los jubilados que tienen una seguridad financiera y se sienten mejor, sean más felices en su retiro que quienes pierden sus ingresos y no se sienten suficientemente bien como para disfrutar su tiempo de ocio. Un miedo común es que la jubilación puede erosionar la seguridad financiera y la salud, así como los contactos sociales de apoyo. (Papalia, 2009. p.303).

Las redes familiares y de amistad, así como afiliaciones a grupos, promueven el ajuste a la jubilación. La transición de la jubilación es más fácil si los retirados cuentan con amigos y familia que los apoyen en su nuevo papel. (Papalia 2009, p. 305).

Muchos factores influyen el autoconcepto de una persona en la jubilación. Algunos de ellos son la comprensión del cambio y la conciencia del paso del tiempo. Cómo se percibe el cambio en los demás y en uno mismo y cómo se consideran y entienden las implicaciones del tiempo futuro son aspectos principales de la integración cognitiva personal que conduce a autocomprensión creciente. (Papalia, 2009, p. 306).

Un segundo factor que influye el autoconcepto es la percepción que se tenga acerca del control sobre la vida personal. Una persona en el mundo del trabajo puede sentir que posee el control debido a los recursos financieros, la posición que ostenta o la antigüedad, o puede sentirse extremadamente vulnerable con base en la situación financiera y el clima empresarial actuales. Muchas personas en su jubilación tuvieron que cambiar el estilo de vida para

regresar a trabajar por paga con la finalidad de mantener un estándar de vida deseado. (Papalia, 2009, p. 306).

Un tercer factor es la introspección personal (qué tan bien se comprende uno a sí mismo: las motivaciones, deseos, enfoque en el trabajo y relaciones con la familia, amigos y organizaciones). El autoestudio, la educación y la asesoría pueden ayudar a este proceso. (Papalia 2009. p. 306).

Tanto la instrumentación de todas estas influencias sobre el autoconcepto como la necesidad de interpretación, planeación, complejidad y sabiduría son parte de la adecuada capacidad de las personas para manejar su retiro. (Papalia D. 2009. p. 306.).

Emociones y sentido de vida

En relación con las emociones, en el texto Educación emocional y bienestar, el autor Rafael Bisquerra, enuncia los diferentes conceptos y corrientes que han descrito las emociones de las cuales me parecen importantes algunas de ellas por su actualidad y además por su comprensión fácil.

Aristóteles (384-322 a. de C.) concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio. Las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción. Derivan de lo que creemos. Las emociones deben estar sometidas al control de la consciencia. (Bisquerra, R. 2000, p. 29)

Una de las situaciones primarias que busco es como definir las emociones, y estas se expresan de manera diferente por diversos autores, pero el concepto de emoción que menciona Bisquerra dice: “La palabra *emoción* procede del latín *moveré* (mover), con el prefijo *e*, que puede significar mover hacia afuera, sacar fuera de nosotros mismos. Esto sugiere que la tendencia a actuar está presente en cada emoción”. (Bisquerra, 2000. p. 61).

De una manera más general, se expresa como: “*Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno*”. (Bisquerra 2000, p. 61).

Hay tres niveles diferentes en los cuales se manifiesta una emoción: **neurofisiológico, conductual y cognitivo.**

La manifestación **neurofisiológica** de las emociones se da en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, tono muscular, etc. Las emociones residen en el Sistema Nervioso Central, que es el encargado de hacerlas conscientes. En el Sistema Límbico se encuentra el sustrato neural de las emociones. Los neurotransmisores y las hormonas están implicados en los procesos emocionales. El Sistema Nervioso Vegetativo y el Sistema Nervioso Periférico Somático también juegan un papel importante. Recientes investigaciones en neuroendocrinología y neuroquímica han posibilitado un conocimiento de las relaciones entre la percepción subjetiva de las emociones y los correlatos neurofisiológicos. (Bisquerra, 2000, p 62).

La observación del **comportamiento** de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, cuyo control voluntario es bastante difícil. Sin embargo, siempre es posible “engañar” a un potencial observador. Siguiendo el impulso dado por Darwin, recientemente han resurgido los estudios sobre la expresión facial y la comunicación no verbal. (Bisquerra, 2000, p. 62-63).

El componente **cognitivo** o vivencia subjetiva es lo que a veces en el lenguaje ordinario se denomina sentimiento. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Dado que la introspección a veces es el único método de llegar al conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones a este conocimiento. Pero al mismo tiempo dificultan la toma de conciencia de las propias emociones. (Bisquerra, 2000, p. 63).

Así por ejemplo menciona que las emociones pueden ser positivas y negativas. Las negativas pueden provocar perturbaciones en los estados de ánimo de la suficiente intensidad como para producir efectos perjudiciales en la salud y en el bienestar general de la persona. Entre ellas las más importantes son la depresión y la ansiedad. Aunque también existen la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y la aversión. (Bisquerra, 2000. p 91)

Como emociones positivas se mencionan la alegría, el humor, el amor, la felicidad. Otras que se consideran ambiguas son la sorpresa, esperanza, compasión y además también se pueden citar las emociones estéticas que se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas.

BisquerraAlzinaRafael en su libro Educación emocional y bienestar se refiere a Viktor E. Frankl, Psicólogo nacido en Viena y quien estuvo prisionero en los campos de concentración de Auschwitz y Dachau (1942-1945) donde murieron su mujer, su padre, su madre y su hermano. Estas duras experiencias fueron relatadas de forma reflexiva en su obra *“El hombre en busca de sentido”* y quien describió la logoterapia, que considera que la esencia de la existencia humana está en la capacidad de ser responsable. En logoterapia el vocablo “logos” equivale a “sentido”, “significado” o “propósito”. La primera fuerza motivadora del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a la vida. La “voluntad de sentido” es a la logoterapia lo que “el principio de placer” es al psicoanálisis. El deseo de vivir una vida lo más significativa posible caracteriza a la mayoría de las personas. (Bisquerra R., 2000, p. 126).

Frankl observó en el campo de concentración cómo los prisioneros que perdían la fe en el futuro desfallecían y morían antes y le gusta citar a Nietzsche: “Quien tiene un *porqué* para vivir, encontrará casi siempre el *“cómo”*.” (Bisquerra R. 2000, p. 127)

Frankl también se refiere dando importancia a una misión u objetivo en la vida y en donde todos los seres humanos tenemos un *porqué* vivir lo cual es el motor en el descubrimiento de nuevos sentidos existenciales para sí mismo y su familia, es decir, en todo momento hay que encontrar valores creativos (trabajo), emocionales (amor) y actitudinales (actitud positiva ante la vida). (Bisquerra, 2000, p.128).

En relación con el trabajo expresa como es diferente para todas las personas, ya que para unas es un medio de obtener dinero y la vida sólo empieza con el ocio y para otros, el trabajo es tan exhaustivo que no tienen tiempo para dedicarse al ocio, sólo trabajan y duermen. Otros dedican todo su tiempo a aumentar sus riquezas, considerando eso como un fin en sí mismo. (Bisquerra, 2000, p.128).

“La importancia existencial del trabajo se aprecia en la “neurosis del desempleo”. El síntoma más notable del parado es la apatía, la sensación de no servir para nada, el vacío. La persona se siente inútil porque está sin trabajo. Piensa que sin el trabajo la vida no tiene sentido. El desempleo puede ser muchas veces la consecuencia de la neurosis, más que la neurosis serlo del desempleo. El desempleo no debe ser una situación fatal a la que uno deba someterse. Hay otras formas de entregarse a la sociedad; por ejemplo, empezar nuevas actividades, usar el tiempo constructivamente, en definitiva, tomar una actitud positiva ante la vida. El individuo tiene que decidir cuál va a ser su actitud: positiva y optimista, negativa y pesimista o apática”. (Bisquerra R., 2000, p. 128).

Pero hay algo muy importante y que es la pregunta de: ¿Las emociones pueden controlarse? Y ante ésta, Redorta expresa que: no es fácil por la complejidad de las conexiones entre el cerebro emocional (sistema límbico) y el cerebro cognitivo (la corteza cerebral), pero no es imposible. Las neuronas pueden desarrollarse toda la vida y con la práctica las conexiones mencionadas serán cada vez más fuertes. Si podemos regular la secreción de serotonina de forma voluntaria sin necesidad de medicamentos o drogas. *Nuestros actos y pensamientos pueden modificar la composición neuroquímica del cerebro.* (Redorta et al, 2006, pag. 46).

Definitivamente las emociones son fundamentales para comprender la acción humana, ya que estas surgen precisamente de esa acción y la construcción de significados, y de esto se desprende la llamada experiencia emocional. “Las emociones comienzan con la detección de algún cambio notable que actúa como señal para continuar procesando la información entrante de acuerdo con su importancia personal. El procesamiento continuado supone, en primer lugar, evaluar el acontecimiento en relación con los propios intereses y, después, en relación con las propias habilidades para hacerles frente”. (Greenberg, 1993, p. 73).

“Se considera que la experiencia emocional implica la integración de muchos niveles de información distintos”. (Greenberg, 1993, p.73).

De esto se desprenden los sentimientos, porque como se veía antes, estos son de alguna manera semejantes a las emociones, pero con sus diferencias. “Los sentimientos, conscientemente experimentados, son de este modo una compleja síntesis de varios tipos y fuentes de información. Estos sentimientos están compuestos de al menos tres sistemas medibles: un sistema expresivo motor, basado fisiológicamente; un sistema de recuerdo emocional, basado semánticamente, y un sistema conceptual, con base verbal”. (Greenberg. 1993, p 73).

“Se considera que este complejo sistema de procesamiento emocional de la información nos ofrece una rica fuente de complejos significados y de retroalimentación sobre nuestras reacciones a las situaciones en forma de sentimientos”. Greenberg (1993, P. 73), lo cual concuerda en muchos aspectos con lo dicho por Redorta o con su función de las emociones en adaptativa, de motivación, de información y de función social.(Redorta et al, 2006, p. 37-38).

Considero que lo anterior es básico en el mundo de los jubilados que al término de la vida laboral se sienten sin intereses para su vida futura y realmente el reto es

encontrar nuevo sentido a esa existencia, que no por dejar de trabajar ya no hay nada que hacer.

2.2La jubilación.

2.2.1Datos demográficos de la vejez y/o edad adulta

De acuerdo con el INEGI (2015) y a través de datos obtenidos por Internert, el 18 de marzo de 2015 y en resultados del Censo general de población del año 2010, había una población total de 112.3 millones de habitantes en la República Mexicana; de ellos 10.9 millones de personas son mayores de 60 años, lo cual equivale al 4.7 de la población

Del total de la población, 48.7% son hombres y 51.3% son mujeres y de este total de población, de esta población, 43.2 % viven en condiciones de pobreza extrema. Así también, la tasa de participación económica de la población de 60 años y más fue de 33.8%.

Por otra parte, en 26.1% de los hogares de la República Mexicana cohabitaba al menos una persona de 60 años y más.

También de acuerdo con datos del INEGI (2015b) del mismo año,33.8% de la población total del País no es derechohabiente de ninguna Institución, en tanto que en el IMSS existe una cobertura del 31,6%, en el ISSSTE un 6.4%, el seguro popular atiende a 23.3% de la población y en un 4.2% se encuentra la población de Petróleos Mexicanos.

En Petróleos Mexicanos, el Contrato Colectivo de Trabajo (PEMEX, 2013) México D. F.marca actualmente que los trabajadores de planta tendrán el beneficio de la jubilación por vejez y por incapacidad total y permanente para el trabajo en determinadas condiciones y la primera es que la jubilación por vejez se otorga a los trabajadores que acrediten 25 años de servicios y 55 años de edad tendrán derecho a una pensión pagadera periódicamente, tomando como base el 80% de los salarios devengados al momento y para alcanzar el 100%, ésta pensión se incrementara en 4% hasta alcanzar el 100%, esto quiere decir que hasta que cumplan los 60 años se alcanzará el 100%. En el caso de las jubilaciones por incapacidad permanente las condiciones varían en función de acreditar 20 años de servicios o más aplicándose solo el 60% de salarios y acumulando un 4% por cada año de servicios arriba de los 20 años de servicio.

En la actualidad hay 96,000 trabajadores jubilados (dato del año 2016 en Internet) y en Guadalajara existen aproximadamente 2000 trabajadores jubilados.

2.2.2 La adultez tardía

Según Papalia, en el texto Desarrollo del adulto y vejez (Papalia D., 2009, p. 5-6), nos acerca a la idea que expresan muchos autores y es que el desarrollo humano dura toda la vida, pero para mejor explicación se va a explorar el llamado **desarrollo del ciclo de vida** y plantea algunos principios que son:

- *El desarrollo dura toda la vida.* Cada período del ciclo de vida está influido por lo que ocurrió antes y afectará lo que viene. Cada período tiene sus propias características y valor únicos; ninguno es más o menos relevante que otro.
- *El desarrollo depende de la historia y el contexto.* Cada persona se desarrolla dentro de un conjunto específico de circunstancias o condiciones definidas.
- *El desarrollo es multidireccional y multidimensional*
- *El desarrollo es plástico o flexible*
- *Tiene una historia y contexto*
- *Y tiene una causalidad múltiple.*

Siguiendo lo anterior, los aspectos del desarrollo son variables y complejos, ya que los cambios ocurren en muchos aspectos del yo. Pero también los resultados del desarrollo varían ampliamente en altura, peso y constitución corporal, por lo tanto, el desarrollo físico, intelectual, social y de personalidad y se encuentran interrelacionados.

A partir de esto nos remite a analizar los períodos de la adultez en donde enumera adultez joven (de 20 a 40 años), adultez media (de 40 a 65 años), y adultez tardía (65 años y más).

En virtud de que lo que nos ocupa es el grupo de la adultez tardía, explica que en el desarrollo físico la mayoría de las personas son saludables y activas, aunque la salud y las habilidades físicas empiezan a declinar. El retraso en el tiempo de reacción afecta algunos aspectos del funcionamiento.

En el desarrollo cognitivo habla que la mayoría de las personas están mentalmente alertas. Aunque la inteligencia y la memoria pueden deteriorarse en algunas áreas, la mayoría de las personas encuentran modos de compensación.

En cuanto al desarrollo psicosocial, la jubilación puede ofrecer nuevas opciones para usar el tiempo, incluido nuevo trabajo de tiempo completo o parcial. Las personas necesitan enfrentar pérdidas personales y la muerte inminente. Las relaciones con la familia y los amigos cercanos pueden proporcionar un apoyo importante. La búsqueda de significado en la vida asume una importancia central.

Es importante señalar que aun cuando son parecidas las circunstancias que menciona, hay que recordar que gran parte de su obra está relacionada con lo que sucede en la sociedad norteamericana, y simplemente en México, desde los 60 años se considera al “adulto mayor”, aunque no se habla de adultez tardía.

Por supuesto habla de las enfermedades esperadas en este grupo de edad y son las crónico-degenerativas. Pero da un sitio especial a las que llama “enfermedades terribles del envejecimiento en donde ocupa un lugar preponderante la enfermedad de Alzheimer y es una de las enfermedades terminales más temidas entre las personas que envejecen, afectando al menos a 15 millones en todo el mundo (Papalia, 2009, p. 131) y es la sexta causa de muerte entre los estadounidenses. El riesgo se eleva considerablemente con la edad, por lo que el aumento en la longevidad significará que más personas sobrevivirán a una edad cuando el riesgo de Alzheimer sea más grande. Otra de las terribles enfermedades es el cáncer, que es una enfermedad que puede surgir y dispersarse a muchos órganos y sistemas corporales, ocurriendo en personas mayores a 55 años, siendo los principales los cánceres de mama y de próstata, de acuerdo con el género.

2.2.3 La preparación para la jubilación.

En algunos textos y publicaciones se habla de la importancia de la preparación para la jubilación, ya que en términos generales todos los trabajadores la realizan de una manera adaptativa (Madrid García A.J. y Garcés de los Fayos Ruiz E.J., 2000, p. 87-89). Esta preparación es una especie del continuo laboral de su tiempo de trabajo y que van a concluir con la jubilación propiamente dicha.

Hornstein y Wapner (1985) citados por (Madrid García A.J. y Garcés de los Fayos Ruiz E.J., 2000, p. 87-99), afirman que:

“En los meses siguientes a la jubilación los individuos se ven forzados a construir un nuevo sentido de identidad como jubilados. El compromiso y el apoyo de los compañeros, la familia y los amigos es muy importante en este período. Dependiente del grado de apoyo percibido, la construcción de su nueva identidad se realizará con mayor o menor facilidad. También es muy importante el grado de congruencia en las expectativas acerca de la jubilación por parte del jubilado y las personas cercanas; si esta congruencia es positiva el cambio en la identidad por parte del jubilado ocurre de un modo satisfactorio”.

Pero lo que vemos en la realidad en nuestro medio y en muchas organizaciones en México es que en realidad no existe un periodo de preparación para la jubilación en la gran mayoría de los trabajadores que son retirados de la vida laboral y simplemente transitan del período laboral al estado de jubilados de un día para otro.

En el caso de los trabajadores de la intervención realizada incluso comenta uno de ellos: “trabaje todavía ese último día y me dijeron, <como ya te vas jubilado te vamos a dar viajes cortos para que termines temprano y te vayas a tu casa>, pero cual, me dieron viajes largos, de tal manera que termine ya tarde y cuando regrese ya no había nadie de los compañeros, así que simplemente saque mis pocas cosas que tenía, mi mochilita y me salí. Ya no me despedí de nadie, ni hubo alguna despedida por parte de mis compañeros ni nada”.

En el mismo artículo de Madrid y García de los Fayos menciona algunos pasos de planificación para ese nuevo estado, a saber:

🏠 La jubilación como tránsito continuo desde el trabajo habitual

-Planificación de las nuevas actividades: en el hogar, en otras actividades lúdicas, en acciones profesionales independientes, entre otras.

-Planificación de los objetivos vitales que se quieren conseguir en el tiempo que le quede por vivir, frente al pasar la vida “sin hacer nada”.

-Planificación general conjunta con el resto de los miembros con los que convive.

🏠 Desarrollo de habilidades personales:

-De interacción personal: comunicación, empatía, estrategias de negociación, comprensión, etc.

-De prevención de problemática psicológica: ansiedad, distimia, inestabilidad psicológica, etc.

-De conceptualización de la nueva situación: asunción de los nuevos objetivos acordes a la realidad actual de tipo psicológico, familiar, social y psicológica.

🏠 Técnicas de desarrollo psicológico:

-De autocontrol

-De relajación

-De planificación

-De habilidades sociales

📖 Prevención de problemática general

-Asunción de la realidad física y mental actual

-Conocimiento y medidas de prevención de trastornos de tipo somático.

-Conocimiento y medidas preventivas de problemas de tipo psicológico.

Con todo este conocimiento se pretende establecer pautas que puedan ponerse a disposición de los trabajadores que están llegando al momento de la jubilación, de tal manera que se le permita un mejor ajuste emocional a su nueva realidad.

Aunque también se especifica que no es solamente con la creación de cursos, “sino que la realidad pasa por conseguir configurar acciones dinámicas que permitan adaptar la realidad de cada persona, los aprendizajes y conocimientos que el trabajador necesita para poder establecer una mirada de futuro optimista (Madrid García A.J. y Garcés de los Fayos Ruiz E.J., 2000, p. 96).

Asimismo, se dice que existen diferentes estilos de jubilación; así por ejemplo Beehr (1986) citado por (Madrid García A.J. y Garcés de los Fayos Ruiz E.J., 2000, p. 87-99) plantea los siguientes: retiro voluntario versus involuntario, retiro temprano versus en su tiempo, y retiro parcial versus completo.

En nuestro caso los trabajadores jubilados su retiro fue de alguna manera voluntario, aunque en ocasiones expresaron más de uno, “que lo habían sacado jubilado”, aunque ellos ya conocían que estaban en condiciones de ser jubilados (es decir contractualmente reunían las condiciones para su jubilación).

2.2.4 Algunos aspectos sobre las pensiones gubernamentales a través de Sedesol.

La jubilación (retiro) es una idea relativamente nueva. Se instauró en muchos países industrializados durante finales del siglo XIX y comienzos del XX; pero en los países menos desarrollados, la mayoría de las personas todavía trabajan hasta que ya no son físicamente capaces. (Papalia D., 2009, p. 292).

Lo anterior tiene mucha semejanza con la realidad que vivimos en nuestro País aun en la actualidad, porque de acuerdo con lo mencionado en los datos demográficos hay millones de personas que carecen totalmente del apoyo

institucional para su cobertura de seguridad social entre las que se incluye el derecho a la jubilación, o simplemente en lo que ahora se le ha llamado el comercio informal y que está presente en todas las ciudades, grandes y pequeñas de la República Mexicana.

En el último sexenio que estamos viviendo se ha insistido en hacer “formales” a todo ese tipo de negocios de tal manera que los que trabajan en esos ramos del comercio informal o incluso de los del llamado “régimen del pequeño comercio”, con la promesa de que al ser formales tendrán acceso a seguridad social, préstamos para expandir sus negocios, préstamos hipotecarios y al hablar de la seguridad social, a un retiro con pensión al haber cotizado en el Seguro Social el número de semanas necesario para alcanzar una pensión de retiro, que aún no se conoce en qué condiciones serían esas pensiones.

Hay que hacer mención que las pensiones de retiro en el Instituto Mexicano del Seguro Social contemplan un régimen denominado la Ley de 1997, en contraparte a las pensiones jubilatorias que se tenían antes de ese año y que están contempladas en la Ley de 1973

Es de hacer notar que hay una diferencia entre jubilación y pensionarse, que en Gutiérrez J.(2015)<http://miretiroypension.com/2014/12/jubilación-vs-pensión/> (consultado en internet el 28 de marzo de 2015) lo expresa de la siguiente manera:

“La palabra jubilación se refiere a la prestación económica que recibe un trabajador cuando ha cumplido con los requisitos previstos en un plan privado establecido por un patrón o derivado de una relación colectiva de trabajo.

Para recibir la jubilación es necesario que el trabajador cumpla con los requisitos previstos, los que generalmente están previstos en edad cumplida y años de servicio.

El esquema de jubilación poco a poco va quedando en desuso pues, al prolongarse la vida de los jubilados, la operación del esquema genera pasivos laborales muy significativos para las empresas y/o patrones que las operan”.

De tal manera, que en términos generales la ley de 1973 del Seguro Social quedaría comprendida en la jubilación para sus trabajadores, pero en la ley de 1997 se da otro esquema que en términos generales se fundamenta en el ahorro de los trabajadores durante su vida laboral para pensionarse al fin de su vida laboral con el ahorro que tengan en el momento en que decidan pensionarse.

Aunque visto de otra manera “operan sistemas de jubilación en Telmex, ciertas áreas de CFE, Pemex, el propio IMSS, algunas instituciones financieras, gobiernos estatales y municipales, siempre que por convenio con el IMSS o el ISSSTE no coticen a su régimen ordinario”.
<http://miretiropension.com/2014/12/jubilación-vs-pensión/>

“Hoy día es posible recibir una pensión, cumplidos los requisitos de Ley, por el régimen 73 y 97, para quienes cotizan al Seguro Social, o por los requisitos previstos en el artículo Décimo Transitorio Modificado o por la nueva Ley, para quienes cotizan al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.
<http://miretiropension.com/2014/12/jubilación-vs-pensión/>

También reciben una pensión quienes por razón de su actividad cotizan al Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas (ISFAM) y cumplen con los requisitos previstos en la ley correspondiente.

<http://miretiropension.com/2014/12/jubilación-vs-pensión/>

La Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) elaboró el *Diagnóstico sobre la situación de vulnerabilidad de la población de 70 y más*. Asimismo, la Dirección General de Análisis y Prospectiva (DGAP) de la SEDESOL coordinó el estudio *Sustentabilidad financiera, esquemas alternativos de focalización y atención; y propuestas de mejora al Programa 70 y más*.

www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/dgap

Este programa está diseñado para la población de 70 y más, población abierta y que no aplica en los programas institucionales o privados que se encuentran en el régimen de la seguridad social. (Año 2012).

De hecho, el programa de Sedesol es “para las personas adultas mayores de 65 años en adelante que no perciben ingresos por concepto de pensión o jubilación contributiva”.

La principal conclusión es que la exigua cobertura de los sistemas de pensiones, el limitado acceso a los servicios de salud de calidad y la escasa cultura de prevención de enfermedades, son factores que agravan la vulnerabilidad resultante de la caída del ingreso al final de la vida productiva y la dependencia debido a las enfermedades crónicas y la reducción de la funcionalidad de las personas adultas mayores. (SedesolPag. 10)

www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/dgap

En particular, las pensiones son instrumentos de ahorro vinculados al salario del individuo durante su vida laboral, que contribuyen a contener la

disminución del ingreso en la vejez. En México existen dos tipos de pensiones, las contributivas y las no contributivas. Las instituciones que otorgan pensiones contributivas son principalmente el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales a los Trabajadores del estado (ISSSTE), Petróleos Mexicanos (PEMEX), el Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas y los sistemas de seguridad social estatales.¹² De los aproximadamente 7 millones de adultos mayores contabilizados en el Censo de 2010, 1.3 millones de ellos eran pensionados o jubilados, es decir, 5.7 millones de adultos mayores no percibían ingresos por concepto de pensión o jubilación contributiva.¹³

2.2.5 Aspectos de la jubilación en los Estados Unidos de América.

En varios países como los EE. UU. De América y en otras latitudes se habla de retiro y no propiamente de jubilaciones.

En los EE. UU. Los trabajadores se jubilan por diferentes razones y en diferentes formas y en gran parte depende de la seguridad financiera que tengan. Papalia menciona que:

“Es más relevante la seguridad financiera, que usualmente depende de algún tipo de plan de jubilación público o privado. Se cree que aproximadamente un tercio de los ancianos del mundo (60 años en adelante) cuenta con programas de seguridad públicos para ancianos”. (Papalia D. 2009, p.296).

Las razones sobresalientes de jubilación y que ocupan el mayor porcentaje son la Seguridad Social y el sistema de ahorros lo cual corrobora lo expresado por otros autores en relación con que lo más importante es la seguridad financiera.

Continuando con algunos de los factores que inciden en la jubilación en los Estados Unidos Papalia (Papalia 2009, p.297) expresa:

“La protección a la vejez apoyada por el gobierno por lo general toma una de cuatro formas. Los trabajadores en la mayoría de los países industrializados, incluido Estados Unidos, obtienen <seguros sociales>. Los beneficios vitalicios, con base en contribuciones previas de los empleadores, empleados o ambos, dependen de cuánto tiempo trabajó una persona y cuánto ganó. Algunos países desarrollados otorgan <pensiones universales> para todos los ciudadanos como un asunto de derechos humanos, independientemente de las ganancias previas; y algunos tienen una combinación de los dos sistemas. Algunos como el Reino Unido y los

Estado Unidos, también poseen <planes de pensión voluntarios> sustentados por la recaudación de impuestos u otros dispositivos. Algunos países en desarrollo tienen fondos previsores manejados por el gobierno, planes de ahorro obligatorios financiados por el empleador y el empleado”.

2.2.6 Comparación de pensiones.

De alguna manera existe cierta similitud con los planes de jubilación y pensiones que se tenían en México con los lineamientos previos del IMSS hasta la llamada ley de 1997, en que aparentemente no se contempla lo anterior, que era una parte del trabajador, una parte del patrón y otra del sector Gobierno.

En la Ley de 1997 se hace el fondo por cuenta de cada trabajador, esto en relación con el modelo chileno, que también cita Papalia en la siguiente forma:

“Un nuevo sistema en Chile, una variación en el fondo previsor, combinado con regulación pública y garantías financieras representa una alternativa significativa. Aunque los resultados preliminares son prometedores, existen preguntas acerca de si el plan puede sobrevivir a los reveses en los mercados de inversión y proporcionar suficiente ingreso para los futuros jubilados”. (Papalia D. 2009, p. 29).

Continuando con Papalia D., y en relación con las actividades de los trabajadores después de la jubilación, explica que son muy diversas las ocupaciones o la manera de ocupar el tiempo y las principales son: trabajo pagado después de la jubilación o bien actividades de voluntariado. Todo ello va a depender de la concepción que tengan los trabajadores en relación con su vida laboral, es decir, si el sentirse siempre ocupados en su actividad laboral ha sido el motor de su vida, es posible que opten por buscar otro trabajo remunerado después de su retiro, o para ser propios con el tema de nuestro trabajo, después de su jubilación.

De hecho, en los trabajadores jubilados de la empresa de la que forman parte los integrantes del taller, hay muchos que optan por este tipo de actividad, pero para efectos prácticos, los participantes del taller más bien se dedican a las actividades voluntarias de formar parte de la Mesa Directiva del Departamento de Jubilados, ocupación que es de tiempo parcial y que no les genera un salario como tal, sino que solamente obtienen una ayuda para gasolina consistente en 600.00 pesos mensuales.

A este respecto Papalia menciona:

“La jubilación es una transición importante. La preparación puede ser una clave para hacer dicha transición exitosa y gratificante. De

manera ideal, la planeación de la jubilación debe comenzar en la adultez media". (Papalia, 2009, p 300).

Pero agrega: Alguien que se jubila no se convierte en una nueva persona de la noche a la mañana; los hábitos y actitudes de toda la vida por lo general continúan influyendo en su comportamiento. De ahí que el trabajo pagado después la jubilación se da porque *"algunas personas no se sienten satisfechas a menos que tengan un empleo pagado"* (Papalia D. 2009, p 301).

Aunque siguen trabajando algunos trabajadores, pero son sin un horario fijo, tienen menos responsabilidades y son más libres de su tiempo que cuando estaban en un régimen contratado y por un salario. En cuanto al voluntariado, *"de un tercio a la mitad de los adultos estadounidenses con edades de 45 y más, reportan la participación en formas tradicionales de servicio comunitario como voluntarios en hospitales y escuelas. Los afroamericanos son los más activos en los esfuerzos dirigidos a los indigentes, derechos minoritarios, conflictos vecinales y tutorías. (Papalia D. 2009 p. 301).*

En nuestro país realmente no encontré datos en relación con el voluntariado, más bien me parece encontrar mayor semejanza cuando Papalia se refiere al "ocio durante la jubilación).

"Para muchos jubilados, la vida no es muy diferente que antes. Simplemente hay más tiempo para realizar el mismo tipo de actividades de ocio que siempre disfrutaron. Estas personas que no recibieron educación superior, <envejecieron en el lugar, en los hogares donde habían vivido antes>. La mayoría sólo hizo planes vagos para lo que querían hacer. Después de tomar uno o dos viajes en auto y acaso hacer algunos proyectos alrededor de la casa, se asentaron en nuevas rutinas, aunque familiares. La diferencia importante fue un nuevo sentido de libertad <Puedo hacer lo que quiero cuando quiero hacerlo> y el alivio de la presión, la fatiga y el sonar de la alarma del reloj".(Papalia, 2009 p. 302).

Creo que nuestros jubilados, además de ocuparse temporalmente del trabajo de voluntariado que había mencionado, se han ubicado en este tipo de individuos, que han encontrado tranquilidad en ese tipo de ocio después de la jubilación.

En relación con el autoconcepto en la jubilación, Papalia menciona que: "muchos factores influyen el autoconcepto de una persona en la jubilación". Algunos de ellos son la comprensión del cambio y la conciencia del paso del

tiempo. Cómo se percibe el cambio en los demás y en uno mismo y cómo se consideran y entienden las implicaciones del tiempo futuro son aspectos principales de la integración cognitiva personal que conduce a autocomprensión creciente. (Papalia D. 2009, p. 306)

Primero sobreviene la comprensión del yo pasado y los valores, preferencias y deseos que se basan en el ayer. La jubilación ofrece oportunidades para regresar a donde la familia solía vivir, mantener contacto cercano con antiguos amigos o usar la casa de verano de la familia. Esta comprensión del yo pasado propio puede complementarse con una nueva perspectiva del yo futuro propio. (Papalia D. 2009, p. 306)

Un segundo factor que influye el autoconcepto es la percepción que se tenga acerca del control sobre la vida personal. Una persona en el mundo del trabajo puede sentir que posee el control debido a los recursos financieros, la posición que ostenta o la antigüedad, o puede sentirse extremadamente vulnerable con base en la situación financiera y el clima empresarial actuales. Muchas personas en su jubilación tuvieron que cambiar el estilo de vida para regresar a trabajar por paga con la finalidad de mantener un estándar de vida deseado. (Papalia D. 2009, p. 306)

Un tercer factor es la introspección personal (que tan bien se comprende uno a sí mismo: las motivaciones, deseos, enfoque en el trabajo y relaciones con la familia, amigos y organizaciones). El autoestudio, la educación y la asesoría pueden ayudar a este proceso. Tanto la instrumentación de todas estas influencias sobre el autoconcepto como la necesidad de interpretación, planeación, complejidad y sabiduría son parte de la adecuada capacidad de las personas para manejar su retiro. (Papalia D. 2009, p. 306).

2.2.7 Situación de las pensiones en México.

Por el momento en México, todavía no se tienen en el dominio público los alcances de la Ley 1997 del IMSS, pero a manera de ejemplo puedo mencionar que se trata de cuentas individuales que se vayan construyendo por los trabajadores y que éstas sean manejada por una institución de seguros, como se refiere en el artículo 122 que dice: “para gozar de las prestaciones del ramo de invalidez se requiere que al declararse ésta el asegurado tenga acreditado el pago de doscientas cincuenta semanas de cotización. En el caso que el dictamen respectivo determine el setenta y cinco por ciento o más de invalidez sólo se requerirá que tenga acreditadas ciento cincuenta semanas de cotización.

El declarado en estado de invalidez de naturaleza permanente que no reúna las semanas de cotización señaladas en el párrafo anterior podrá retirar, en el momento que lo desee, el saldo de su cuenta individual del seguro de retiro, cesantía en edad avanzada y vejez en una sola exhibición.

Lo anterior deja en claro que en cualquier caso de suspensión del trabajo (sea por jubilación o por el caso de invalidez), el retiro de las cuentas es de manera individual, es decir, sólo cuenta el haber en dichas cuentas individuales y cada trabajador podrá elegir si se le hace en una sola exhibición, o se le va fraccionando en parcialidades.

Pero de mayor importancia en nuestro estudio es lo referente al Seguro de retiro, cesantía en edad avanzada y vejez que, en la nueva ley del IMSS, es decir, la Ley de 1997 en su artículo 162 dice:

“para tener derecho al goce de las prestaciones del seguro de vejez, se requiere que el asegurado haya cumplido sesenta y cinco años de edad y tenga reconocidas por el Instituto un mínimo de mil doscientas cincuenta cotizaciones semanales.

“En caso de que el asegurado tenga sesenta y cinco años o más y no reúna las semanas de cotización señaladas en el párrafo precedente, podrá retirar el saldo de su cuenta individual en una sola exhibición o seguir cotizando hasta cubrir las semanas necesarias para que opere su pensión. Si el asegurado tiene cotizadas un mínimo de setecientas cincuenta semanas tendrá derecho a las prestaciones en especie del seguro de enfermedades y maternidad, en los términos del capítulo IV de este título”.

Pero también es de importancia lo que señala el artículo 164 que dice:

“Los asegurados que reúnan los requisitos establecidos en esta sección podrán disponer de su cuenta individual con el objeto de disfrutar de una pensión de vejez. Para tal propósito podrá optar por alguna de las alternativas siguientes:

- I. Contratar con una compañía de seguros pública, social o privada de su elección una renta vitalicia, que se actualizará anualmente en el mes de febrero conforme al Índice Nacional de Precios al Consumidor, y*
- II. Mantener el saldo de su cuenta individual en una Administradora de Fondos para el Retiro y efectuar con cargo a éste, retiros programados*

“el asegurado que opte por la alternativa prevista en la fracción II podrá, en cualquier momento contratar una renta vitalicia de acuerdo a lo dispuesto en la fracción I. El asegurado no podrá optar por la alternativa señalada si la renta mensual vitalicia a convenirse fuera inferior a la pensión garantizada. (De la Fuente Salazar G., 2015, Universidad Siglo XXI p 132-134).

En un artículo de la Universidad de la Sabana, de Cundinamarca en Colombia, titulado *“La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa”*, se hace una reflexión muy amplia en relación con que sucede en términos generales con las personas que viven el proceso de la jubilación, remontándose a examinar como en la vida adulta comienza a visualizarse que la vida tiene un término y de qué manera todos pensamos en eso y de la misma forma cómo pocas veces se hace una preparación para el retiro. Considera importante analizar la vida a través del tiempo que va pasando y así sugiere que hay tres etapas: a) de la adultez temprana o juventud, b) la etapa de la adultez media, y c) la etapa de la adultez tardía, que incluye la vejez. Esta última se caracteriza porque la persona deja de ocupar una posición central, lo que reduce las responsabilidades que se solía asumir durante la adultez media. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia, 2008, p. 181)

“Aquí, en lo físico resulta más evidente el deterioro, en lo psíquico se pasa por un proceso de <revisión de la vida>, en el cual se inspecciona el pasado y se separan los aspectos buenos de los malos. También durante esta fase, la persona aprende el sentido final de lo que es la vida y todo lo que implica”. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia, 2008, p. 181)

Pero lo que resulta importante en este estudio son los aspectos de la preparación y lo que los autores llaman una “educación para la jubilación”.

En ese tenor menciona que *“sí la persona no ha sabido prepararse para vivir cada etapa de las señaladas, no es fácil superar las crisis que en ellas se afrontan”*. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia, 2008, p. 181)

Por lo tanto, habla de en cada una de las etapas mencionadas se viven crisis diferentes, y así existen la crisis de los treinta, la crisis de los cuarenta, pero especialmente la crisis de los cincuenta que es la que nos ocupa y que según ellos comienzan la edad adulta tardía o el paso hacia la vejez.

Se mencionan las diversas acepciones que se utilizan para llamar a la vejez, por ejemplo, edad dorada, tercera edad, adultos en plenitud o también edad del retiro, y también la importancia que en algunas culturas se les da a los adultos

mayores, especialmente en las culturas orientales en donde la vejez es sinónimo de sabiduría. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia, 2008, p. 182)

“Actualmente en occidente se desoyen las palabras del anciano por no estar actualizado o por no comprender los cambios de la época”.(Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia, 2008, p. 182)

Y también se considera que:

“En muchas sociedades el inicio de la vejez se marca con un criterio socioeconómico, es decir, en el momento de la jubilación. Que se reconoce como la etapa de la inactividad económica”.(Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 183).

En nuestra cultura se considera que el individuo al llegar a la adultez tardía, deja de realizar un trabajo productivo y suele ser por causa de la jubilación, hasta el punto de que en mucho se considera la tercera edad una época de crisis, pues en la etapa de jubilación la persona necesita readaptarse al medio una vez que se encuentra fuera de la rutina laboral. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 184)

Aunque la palabra jubilación proviene de *iubilum*, alegría, esta se puede definir de diferentes maneras y así presenta diferentes formas en cada persona. En ese sentido en este artículo se refieren nueve estilos de vida posibles que se pueden presentar en la jubilación y que van desde el *estilo obsesivamente instrumental*, en el cual las personas son consideradas por un observador casual como altamente vinculadas. Parecen estar orientadas para las tareas, comprometidas e incluso en sus horas de ocio son compulsivamente activas hasta llegar al *estilo autoprotector*, es decir, aquellas personas que se protegen a sí mismas para no expresar sus necesidades de dependencia y pueden establecer pocas vinculaciones en la vida a través de los años. Por tanto, la jubilación y la consiguiente desvinculación son objetivos deseados por ellos. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 184-185)

Son importantes aquí mencionar dos teorías, la de la desvinculación y la teoría de la actividad.

La teoría de la desvinculación. Según esta teoría, el envejecimiento satisfactorio se caracteriza por el progresivo alejamiento de la persona de todo lo que suponga actividad y participación social. La desvinculación supone una adaptación normal a la nueva situación personal y social en que se encuentran las personas mayores. Cuando el anciano se siente protegido y con sus necesidades

cubiertas, la respuesta más natural sería la desvinculación progresiva. No así cuando el anciano se encuentra en una situación económica precaria y tiene que buscarse el sustento diario, hasta que sus fuerzas se lo permitan y hasta el último día de su vida. De acuerdo con la teoría de la desvinculación, el deseo de los ancianos de ser útiles a esta edad solo se relaciona con la necesidad de sentirse seguros y con el temor de verse rechazados, indefensos y desamparados. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia, 2008, p. 185).

La teoría de la actividad. Según esta teoría, cuanto más activas se mantengan las personas mayores, más satisfactoriamente envejecerán y aceptarán mejor su condición de ancianos. Las personas que envejecen así mantienen los niveles de actividad de la edad adulta durante más tiempo y sustituyen las actividades perdidas por otras nuevas. Mantienen sus lazos y roles sociales, ya que estos son la principal fuente de satisfacción personal. De acuerdo con esta teoría, es importante que la persona se mantenga activa, aunque más importante parece ser el tipo de actividad que realicen. Actualmente se considera que es más saludable mantenerse activo y sustituir unas actividades por otras, que desvincularse progresivamente. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. (2008, p. 181).

Pero también se refiere aquí otra teoría que es la de la continuidad.

“Esta puede ser una posición más equilibrada, pues sostiene que la continuidad es una estrategia adaptativa, promovida tanto por la persona como por la aprobación social. Esto es, al efectuar nuevas elecciones, las personas mayores tienden a mantener sus estructuras internas y externas, y consideran sus experiencias pasadas. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 186).

La jubilación suele ser el símbolo social de transición hacia la vejez, pues tiende a producirse al final de la trayectoria laboral. Y si bien ello no significa el fin de la vida, los años que tiene por delante el jubilado aún pueden ser muchos. Algunas personas afrontan este momento con ansiedad.

En este trabajo se refiere también que la jubilación es un proceso continuo que pasa por una serie de etapas que son: la prejubilación, la jubilación y la fase posterior a la jubilación.

En estas fases se pasa de la parte en que se desconoce qué o cómo podrá ser la jubilación y posteriormente por diferentes vivencias que incluye una de desencanto por no ser lo que se esperaba hasta llegar finalmente a un estilo de vida rutinario, acostumbrándose con una actitud positiva al nuevo estilo de vida. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 186)

Conclusión: la jubilación como una oportunidad educativa. En realidad, en este trabajo se trata de plantear un panorama de los aspectos que se ven involucrados en el proceso de la jubilación, comenzando con los aspectos de las etapas de la edad hasta llegar a la vejez, las condiciones de la jubilación para finalmente llegar a la conclusión de que finalmente no se sabe qué hacer con un tiempo libre que antes no se tenía y es que se tienen que reorganizar las mismas actividades que antes se tenían. Para eso hace falta una educación, similar a como se realiza una educación para la vida laboral, por lo cual este proceso es una oportunidad educativa. “por ello es importante ir preparando uno o más proyectos previos a la jubilación”. El centro de trabajo donde se labora es el mejor punto de partida para realizar una “educación para la jubilación”. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 188).

Son muchos aspectos los que pueden irse incorporando a un proyecto educativo y es que pueden considerarse los temas económico y administrativo de la gestión de la jubilación. Lo importante es que el tema de la jubilación no se convierta en una verdadera crisis al momento del retiro laboral. (Meza-Mejía, Mónica, Villalobos Torres, Elvia. 2008, p. 188-189).

En otro artículo realizado en Buenos Aires Argentina se resaltan algunos puntos que me parecen de importancia por la imagen que presentan de los jubilados de ese País Sudamericano. En principio señalan que la jubilación es una etapa muy deseada porque permite sentirse libre para hacer las cosas que a uno le gusta, llevar a cabo proyectos que por falta de tiempo no se podían realizar, poder estar más tiempo con los seres queridos, ya sea familiares o amigos y entre otras cosas llevar una vida más tranquila y serena. (Rodríguez Feijó N. 2007, p. 15).

Sin embargo, en algunas páginas más adelante señalan que en ese País la jubilación significa pobreza, pérdida de prestigio social, provoca sentimientos de angustia e inseguridad, sensación de inutilidad, pérdida del sentido de vida, aburrimiento, disminución de los contactos sociales y, entre otros aspectos, el empeoramiento de las relaciones familiares. (Rodríguez Feijó N. 2007, p. 15-19).

Pero también señalan que como en toda nueva etapa de la vida, se pierden algunas cosas y se ganan otras. Una posible explicación de estos resultados es que la mayoría de las personas temen a la jubilación porque sus ingresos se verán reducidos en forma considerable. En la mayoría de los casos, la jubilación supone una disminución de aproximadamente la mitad o más de los ingresos. (Rodríguez Feijó N. 2007, p. 18).

Por otra parte, la alternativa de obtener un trabajo remunerado siendo jubilado, para poder compensar la reducción de los ingresos y así continuar con el estilo de vida que se ha llevado hasta el momento del cese laboral, se ha convertido (debido al alto nivel de desempleo por el que atraviesa nuestra sociedad) en una meta casi inalcanzable (Rodríguez Feijó N. 2007, p. 18).

También es cierto que en esta etapa aumentan los gastos de consultas médicas y medicamentos, pero esto se ve compensado de algún modo porque los símbolos de estatus (vestimenta, modelo del auto, etc.), que tienen un significado importante para muchas personas jóvenes y de mediana edad, pierden significado para los adultos mayores, esto se debe a que la experiencia de vida con la que cuentan les ha enseñado a distinguir entre lo esencial y lo accesorio, en la mayoría de los casos aprendieron que la posesión de estos símbolos de status no tienen relación con satisfacción vital. (Rodríguez Feijó N. 2007, p. 18-19).

El que se produzca una suerte de adaptación a esta situación injusta no debe permitir olvidar que la mayoría de los jubilados en la Argentina vive en la pobreza o casi en la pobreza, necesitando alguna ayuda económica de parte de sus familiares más cercanos. (Rodríguez Feijó N. 2007, p. 19).

Por otra parte, hay personas que antes no sufrieron por tener un ingreso escaso y deben afrontar por primera vez esta situación en los últimos años de su vida. Cuando en otras sociedades, la jubilación significa el logro de una meta largo tiempo deseada y el poder disfrutar de un bien merecido descanso, en Argentina la jubilación se asocia con pobreza y marginación. (Rodríguez Feijó N. 2007), p. 19.

III MARCO CONCEPTUAL

Estado actual del conocimiento.

La terminación de la vida laboral casi siempre va relacionado con la edad de los individuos, es decir, de acuerdo con algunas pautas actuales la edad del retiro va desde los 55 años de edad hasta los 65 según los convenios contractuales que se tomen en cuenta para el retiro, siempre y cuando este retiro sea con trabajadores considerados como “formales”, es decir que tengan una relación de trabajo que les permita acceder a las canonjías de un retiro por jubilación o por situación de pensionados como se verá más adelante. La expresión de formales viene de una concepción actual del Estado que hace intentos por terminar con el comercio informal en el que participan un sinnúmero de personas que no tienen acceso a la Seguridad Social y que por consecuencia no son candidatos a una pensión de retiro ni mucho menos a una jubilación.

Para poder dar forma a este capítulo inicié con la revisión de trabajos de tesis de la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO en donde encontré tres trabajos relacionados con la temática principal de mi intervención, esto es, lo que se relaciona con el proceso de jubilación de trabajadores que por razones de su edad principalmente pasan de la condición de activos a retirado y/o jubilados, según el punto de vista desde donde se observen. Pero también es importante mencionar que otro aspecto relevante es considerar la posición que ocupan estos trabajadores en relación con su edad, es decir, que son o están en el umbral de la tercera edad, o adultos mayores según como se les considere.

El primer trabajo al que hago referencia es el de la Mtra. Olga Leticia Gil Gaytán (Gil G. 2002, p. 5), que hace una revisión del proceso de envejecimiento que se va dando en los individuos y que para ellos pasa imperceptible, pero que en su caso, deviene de la vivencia personal de haberse encontrando en un momento dado de su vida con su padre, un hombre de 65 años de edad que a su parecer de un momento a otro pasa de una situación de vida de hombre activo, jefe de familia, con todas sus potencialidades a una condición de desocupado, con cuatro hijos ya mayores que se casan en una período de seis o siete meses y que de momento pierde todo interés por la vida. En ese momento se encuentra con una relación con su esposa de casi dos desconocidos, que no tienen nada que decirse y que casi pasan en ese momento a depender totalmente de sus hijos.

En este trabajo la autora hace una recapitulación de los conceptos de Abraham Maslow en relación con las necesidades fundamentales y expresa que: “el hombre de la tercera edad continua como toda persona, teniendo necesidades de diversos tipos independientemente de su edad”. Lo anterior está relacionado

con lo expresado por Maslow en donde concreta que “el hombre lleva consigo una tendencia **permanente** hacia el crecimiento”, entendiendo por permanente que significa “no para”, no finaliza”, lo que por tanto es incluyente de toda persona o sujeto, incluso los grupos que integran el segmento de la “tercera edad”. (Gil G. 2002, p. 5).

Considera que para muchas personas, el ver desde el punto de vista cronológico a las personas de la tercera edad les hace pensar que sus necesidades en general están plenamente satisfechas y supone que esto no es así, porque es posible que sus necesidades fisiológicas y de seguridad estén satisfechas, pero las otras necesidades que Maslow expresa en su pirámide como son las de amor y pertenencia, reconocimiento y autorrealización no estén en el mismo orden de satisfacción, ya que desde su punto de vista las personas mayores están en una situación de dependencia en relación con los demás. En donde esta persona mayor “debe ser, hasta cierto punto, dirigido por los otros y debe ser sensible a la aprobación, afecto y buena voluntad de los demás”.

En contraste, el individuo que se auto-realiza es mucho menos dependiente, menos espectador, más autónomo y autodirigido.

En términos generales se puede decir que lo ideal es que utilicen los determinantes que les gobiernen los cuales son principalmente internos, antes que sociales y ambientales. “Dichos determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior, sus potencialidades y capacidades, sus talentos, sus recursos latentes, sus impulsos creativos, sus necesidades de auto conocerse e integrarse y unificarse cada vez más conscientes de lo que realmente son, de lo que realmente desean de cuál va a ser su llamada, vocación o destino”. (Gil, 2002, p. 7).

Partiendo de las características de las personas sanas que Maslow describe: 1) realistas, 2) adecuada autoestima, 3) auténticas, 4) altruistas, 5) autoreflexivas y objetivas, 6) autónomas, 7) trascendentes, 8) generosas, 9) profundas, 10) abiertas, respetuosas, 11) democráticas, 12) creativas y 13) escala de valores propia, si las personas de la tercera edad tienen sus necesidades de amor, pertenencia y autorrealización estancadas o no alimentadas suficientemente, es posible que generen una situación o enfermedad peor: soledad, depresión, enfermedad, declinación, “vejez” y muerte.

Por otra parte al referirse a otro de sus supuestos considera que “los individuos al dejar de pertenecer a determinados grupos sociales por motivo de su retiro o jubilación, como lo es el formar parte de empleados, profesionistas, maestros, empresarios, etc., los lleva a sentirse socialmente desintegrados y a no

encontrar su lugar específico en medio de la sociedad y que además tal lugar conlleve en sí mismo, el reconocimiento al menos a la altura del grupo social al que anterior o previamente se pertenecía. Tal sentimiento o necesidad no satisfecha durante un largo tiempo puede, -consideramos-, llevar a la pérdida de sentido a tales personas” (Gil, 2002, p.9).

Se refiere a que los seres humanos nos agrupamos en diferentes segmentos de acuerdo con ocupaciones, estado civil, aficiones, etc., y en particular de acuerdo a nuestro tema comenta: “el caso de los nuevos jubilados o pensionados que en muchas ocasiones al ver su rol modificado dentro de su grupo primario y no formar parte de ningún otro grupo funcional o secundarios, buena parte de sus necesidades personales, sistémicas y estructurales al no ser canalizadas terminan afectando su sentido de identidad y pertenencia” (Gil, 2002, p. 9).

Considera, asimismo, que al término de su vida productiva deviene la desvinculación con los grupos a los cuales se encontraban insertados, sea los compañeros de trabajo, jefes o subordinados y por lo tanto muchas de sus necesidades dejan de ser canalizadas, ya que estas relaciones les significaban un papel muy importante en sus vidas, ya que como Martin Baro lo apunta, (referido por Gil, 2002 p.10) generan vínculos afectivos y emocionales a través de los cuales canalizan sus intereses personales.

Finalmente, puedo decir que la propuesta de Gil (2002, p. 10) es la creación de espacios específicos para los adultos mayores, espacios de estudio y crecimiento que les permita entrar al mundo de la vejez o ancianidad, así como existen “kinders” y escuelas para niños y jóvenes y adultos, ya que considera que deberían existir escuelas “que nos preparen para la llegada y estadía en la “tercera edad”. Refiere que en un artículo de Psychology and aging se menciona que las investigaciones han llevado a los autores a desarrollar un modelo teórico directamente orientado a la formación del “autoconcepto” y además como las actividades de esparcimiento impulsan la autoconfianza de los individuos al encontrarse en ellos sentimientos de competencia ligados al desarrollo de la autoimagen y percepción generando en los individuos una mejor calidad de vida. (Gil, 2002, p. 11)

El trabajo que desarrolla es precisamente con la intervención con adultos mayores a través de un cuestionario prefijado y en el que entrevista a personas mayores de edad que, aunque no tienen problemas económicos la mayoría se refieren como aceptantes de los cambios propios de su edad y aceptan de buen grado su estado de “edad” y aceptan de buen grado la posibilidad de la existencia de espacios especiales para los adultos mayores,

La segunda tesis es la de la Mtra. Laura García García quien desarrolla un trabajo en un grupo de religiosas jubiladas de una congregación el cual titula “La vivencia de la jubilación de un grupo de religiosas en una casa de retiro”. Se trata de personas que ya no prestan ningún servicio en su congregación y cuyas edades oscilan entre los 66 y 93 años y vivían en ese espacio destinado para su retiro.

Durante el taller se reflexionaron algunos temas para que las religiosas pudieran explorar en grupo algunos de sus sentimientos y emociones vividos al estar en esta condición ya que siendo diferentes desde su edad y su estado de salud, también son diversas sus maneras de vivir tanto el tiempo desde que se retiraron como su vida actual.

Es importante mencionar que un ejemplo de la problemática era una religiosa que tenía audición disminuida, situación por la cual le resulta difícil la comunicación con las otras religiosas y de esa manera su comportamiento se convierte de alguna manera en hostilidad.

Para la autora era necesario conocer el significado que ellas le dan a la jubilación y que tiene que ver mucho con la forma en que transitaron hacia el retiro, así como el sentido que le dan a este período o etapa de su vida y también la forma de relacionarse entre ellas, y algo que es significativo, si tuvieron la oportunidad de cerrar su ciclo anterior ya que considera que “la vivencia de la jubilación dependerá del grado de satisfacción de su labor anterior, la oportunidad de haber cerrado su ciclo, las relaciones cercanas o conflictivas que construyan en su cotidianidad y la capacidad de encontrar sentido desde el hacer o desde el ser. Todo esto incide en su sentir, que podrá ser una experiencia de gozo o de dolor” (García, 2002).

Posteriormente se hace las siguientes preguntas en relación con las personas retiradas: “¿Qué pasa con las personas que se han dedicado por toda su vida a una determinada actividad y deben parar por edad o enfermedad?, ¿cómo se sienten?, ¿cómo es enfrentar este cambio con la energía menor a la que tiene una persona menor a los cuarenta años?, ¿cómo puede replantearse la vida?, ¿cuál es ahora el propósito?, ¿cuáles son sus opciones para darle forma y vida a este propósito?” . (García, 2002).

De alguna manera hace una apología en relación con que una persona mayor es un estorbo para quienes tienen que cubrir las necesidades de comer, vestirse y vivir bajo un techo, lo cual le corresponde a la sociedad actual ya que considera a la persona como no útil. En muchos casos el concepto y el valor que tiene una persona al llegar a la edad mayor se deteriora y se convierte en un ser

marginado. “Sí la autoestima consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno, no puede haberla si siente que los demás prescinden de esta persona”. (García, 2002).

Las actividades que desarrollan las religiosas durante su vida activa son principalmente de apoyo social en comunidades de campesinos, enseñanza primaria en comunidades desprotegidas, “educación popular” (trabajo con mujeres, niños y adolescentes en la periferia de algunas ciudades, formación y acompañamiento a grupos diversos,, como adultos mayores, pastoral de evangelización, medicinas alternativas, adultos mayores, talleres de capacitación para el trabajo y labores en grupos indígenas). Pero quizá lo más importante es la actividad de docencia en escuelas o colegios privados en donde se desempeñan como profesoras, principalmente en educación primaria, preescolar o incluso secundarias y preparatorias ocupando cargos como directivas en momentos determinados.

Como se puede observar es muy diverso e intenso el trabajo que realizan estas religiosas durante toda su vida laboral y que consecuentemente al momento del retiro se sienten excluidas de su(s) comunidad (es) de origen o habituales, lo que trae consigo las dificultades propias de los trabajadores cuando pasan a situación de retiro, aunque cambia la panorámica ya que en ellas simplemente son relevadas de sus cargas de trabajo y son retiradas a una casa donde reciben toda la asistencia que necesitan para su vida actual, es decir, alimentación, vestido, atención médica, etc., por lo que la autora resalta “el valor tan grande que para ellas tenía su proyecto, apostolado o trabajo en los colegios. Ellas fueron reconocidas desde estos espacios, reconocimiento que provenía de los demás y desde sí mismas al ver el resultado de sus proyectos” (García, 2002).

De aquí surgen algunas preguntas, como, por ejemplo, ¿cómo es este cambio?, ¿Cómo cierran ellas sus vivencias anteriores para convivir desde sus diferentes contextos en un lugar en que varias de ellas consideran la transición antes de su muerte?, ¿cómo es la convivencia entre ellas teniendo presente sus distintas procedencias? Porque en realidad esta casa de retiro agrupa a religiosas de diferentes partes del país, e incluso han estado en otras partes del mundo.

En tercer lugar, se leyó el trabajo de grado de Beatriz Sandoval del año 2013 que me parece tener algunos de los elementos claves relacionados con la intervención que realicé, porque, aunque en apariencia lo fundamental son los trabajadores jubilados de una empresa; su carácter de “jubilados”, implica que son de edad mayor, esto es, que son adultos mayores.

Deseo hacer la aclaración que en el trabajo de grado al que me estoy refiriendo se trata de personas entre los 63 y los 85 años de edad y por lo tanto, sí consideramos de acuerdo con criterios de nuestra época, se considera adultos mayores a partir de los 60 años y en mi intervención hay dos personas relativamente “jóvenes”, quiero decir de 55 años pero que fueron jubilados por razones de enfermedad y que se han integrado al Departamento de jubilados y particularmente a su mesa directiva, y dado que el taller fue diseñado para los integrantes de la mesa directiva del Departamento de jubilados se les incluyo a ellos también: En consecuencia no podríamos señalar como criterio de inclusión la cuestión de la edad.

Sin embargo, vale la pena considerar la relación con el trabajo de la Maestra Sandoval por el carácter que en términos generales es común a la gran mayoría de jubilados en nuestro medio.

Al referirme a este trabajo quiero señalar que lo más importante además de la edad, es la vulnerabilidad que se expresa en este grupo que participó en el taller de la Maestra Sandoval, es decir, eran personas que formaban parte de un grupo más grande de adultos mayores integrados a un Centro del DIF de la localidad de Tlaquepaque, Jalisco, que acudían a este organismo por las despensas que les otorgan periódicamente pero a condición de que formara parte de alguno de los grupos que tenían ellos integrados.

Esto quiere decir que son personas de escasos recursos económicos y que tienen en su haber experiencias de dolor u otras que son propias de la edad y que llevan muchas personas en su haber , por lo que la intención fue que los participantes tomaran conciencia de la importancia de establecer contacto consigo mismo, practicar el perdón a sí mismos y con las personas que los han herido o lastimado, poder lograr comprensión y aceptación de sí mismos que los llevaría a la autoaceptación, adquiriendo herramientas que fortalecieran su sí mismo, y lograran resignificar sus experiencias personales, permitiéndoles conducirse mejor en esa etapa de su vida, con mayor dignidad y aceptación, con la conciencia de obtener un beneficio para sí, como la seguridad de relacionarse con los demás.

Es obvio que la decisión de llevar a cabo un taller de resignificación de las experiencias personales y practicar el perdón fue producto del cuestionario previo que se formuló y que derivado de éste se estructuró dicho taller.

En parte de las conclusiones la autora refiere la importancia de confiar y retomar la confianza al potencial del ser humano, así como a rescatar su desarrollo, ser más tolerante y tratar de entender y comprender las actitudes y

acciones que no van de acuerdo con sus valores, a integrar o amalgamar la razón con el corazón.

Así también, pudo palpar los avances de los participantes y la resignificación de algunas experiencias, pero al mismo tiempo, terminó resignificando sus propias experiencias.

Refiere también en su trabajo, como fue viendo el cambio en los integrantes de su grupo, desde las posturas rígidas a otras más flexibles, más armonía en su trato y soltura para ir compartiendo sus experiencias, incluso aquellas dolorosas y que implicaban la necesidad del perdón.

IV MARCO CONTEXTUAL

4.1 Contexto de la situación.

Los integrantes de la Mesa Directiva son 8 personas del sexo masculino que ocupan diferentes carteras a saber: Presidente, Vicepresidente, Srio. de Actas y Acuerdos, Srio. De Previsión social (2), de vigilancia, Srio. De Organización y estadística y Tesorero de caja de ahorros.

En apariencia todos ellos mantienen una buena relación; sin embargo, en la convivencia diaria y ya observándolos más a fondo hay ciertas discrepancias entre ellos. De hecho, durante el tiempo que tienen en esta administración fue removido un Srio. De Previsión social y recientemente han surgido otros conflictos también con el Srio. De Actas y acuerdos y con los encargados de Previsión social, sólo que no he podido llegar al fondo del origen de esas dificultades porque se mantienen hasta cierto punto herméticos a sus dificultades internas.

Estas dificultades parecen estar en relación con la manera en que se ejerce el poder por parte de la presidencia en relación con los otros puestos, pero no hay nada claro al respecto y no serían objeto de análisis en este trabajo.

Los integrantes del Departamento de jubilados se reúnen en un local anexo a las instalaciones de la planta en la Ciudad de Guadalajara. El local cuenta con una sala de juntas equipada con pantalla LCD, cañón de proyección, y aproximadamente 20 sillas cómodamente dispuestas alrededor de una mesa central y que es donde hace sus juntas el Comité Directivo o Mesa Directiva.

Además, se cuenta con una sala general grande de aproximadamente 75 metros cuadrados con sillería de lámina en donde se llevan a cabo las juntas generales cada dos semanas con todos los agremiados.

4.2 PLAN DE ACCIÓN

4.2.1. Lugar y sus condiciones

Las sesiones se llevaron a cabo en el local que ocupa El Departamento de Jubilados de la Sección 52 del STPRM en Av. Aviación 999 de San Juan de Ocotan, Zapopan Jalisco.

En este lugar se cuenta con una sala confortable con aire acondicionado, una mesa para aproximadamente 20 personas cómodamente sentadas; a su vez cuenta con buena iluminación, pantalla LED a la que se puede conectar la Lap Top para las proyecciones que sean necesarias.

Además, se contó con un espacio más amplio en donde se pueden llevar a cabo las dinámicas que se hagan necesarias dentro del mismo recinto sindical.

4.2.2. Recursos humanos, materiales y financieros.

Humanos: las sesiones y toda la organización estarán a cargo del facilitador.

Materiales: Salón donde se realizaron las sesiones, sillas, mesas, lap top, cañón, cables para conexión, marcadores, hojas blancas, lápices, rotafolios, cartulinas, grabadora y pilas.

Para el refrigerio se necesitaron platos, vasos, servilletas y cucharas, galletas, frituras, café y agua.

Financieras: Se calculan aproximadamente 250 pesos por sesión para el material y las dinámicas.

4.2.3. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

La población con la que se llevaron a cabo la intervención son 8 personas del sexo masculino con edades que van desde los 55 años hasta los 65, todos ellos trabajadores jubilados de la Empresa con diferente tiempo de haber sido jubilados y así también diferentes causas.

💡 Todos ellos son del sexo masculino.

- ☞ La edad se sitúa en la adultez media de 40 a 65 años (Papalia D., 2009)
- ☞ Siempre fueron trabajadores de la misma empresa.
- ☞ La actividad principal es que eran choferes de reparto.
- ☞ Ninguno tiene otra actividad remunerada actualmente
- ☞ Todos forman parte de la Mesa Directiva del Departamento de jubilados.
- ☞ Todos refieren no tener problemas económicos, dada la pensión que reciben.
- ☞ Son casados en parejas estables y sólo uno es divorciado y con nueva pareja.
- ☞ Han cursado la segunda enseñanza
- ☞ Su actividad en la mesa directiva es voluntaria y no les proporciona ninguna remuneración salvo una bonificación para gasolina.
- ☞ Suelen tener algunas dificultades por desacuerdos entre ellos.

Al decir de ellos el clima laboral siempre fue de lo mejor, con un compañerismo extraordinario los que llegaron a trabajar en el mismo centro y relativo con los de otros centros; esto es quizá lo que hace algunas diferencias que yo aprecio en los sentimientos de unos hacía otros, porque aunque eran de la misma Empresa pero se encontraban en diferentes centros de trabajo, por eso es que sus relaciones sociales entre ellos son escasas así como con sus familias y posiblemente eso haga que se establezcan en ocasiones relaciones ríspidas en su trabajo. Y a propósito de su trabajo, es de hacer notar que esta actividad la realizan con un carácter estrictamente voluntario, lo que está de acuerdo con varios autores en relación con una posibilidad de búsqueda de utilización del tiempo libre.

CAPITULO V OBJETIVOS

5.1 PROPÓSITO GENERAL

Valorar el proceso de jubilación con respecto a los sentimientos percibidos, el uso del tiempo libre y la libertad para el desarrollo de actividades no relacionadas con su trabajo previo.

5.2 PROPÓSITOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer las principales dificultades y ajustes que han enfrentado durante su proceso de jubilación, tanto en su vida personal como en su vida familiar.
2. Identificar sentimientos y emociones asociadas al proceso de jubilación, con relación hacia sí mismos, familia, amigos y otras relaciones significativas.
3. Identificar el grado de satisfacción personal con el proceso de jubilación en cuanto al uso del tiempo y de actividades posteriores a la carrera laboral.

PREGUNTA DE INVESTIGACION

Establecimiento de la pregunta de análisis

De acuerdo con lo acontecido durante la intervención se desprende la siguiente pregunta:

¿CUALES SON LAS CONSIDERACIONES QUE DESDE EL DESARROLLO HUMANO Y DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA SON POSIBLES OBSERVAR EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN DE LOS PARTICIPANTES DE LA INTERVENCIÓN, INCLUYENDO EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y EXPECTATIVAS?

VI ESTRUCTURA METODOLÓGICA

La intervención se llevó a cabo en 7 sesiones con duración de 4 horas cada una y con la asistencia de 7 trabajadores jubilados cada una, habiendo sido la asistencia regular en ellas y solamente con pequeños retrasos al inicio y una interrupción en una de las sesiones.

Al término de las mismas se hace necesaria la organización de la información y la estructuración de la misma, para lo cual se contó con 7 transcripciones del mismo número de audiograbaciones, es decir, una de cada sesión, Al inicio de la intervención, en la primera sesión, se les dio a leer y firmar en su caso, el documento de consentimiento bajo información de que todo lo que se grabara, se fotografiara, y se escuchara o hablara durante la intervención iba a ser utilizado sólo con fines privados, y se utilizarían para dar cuenta del trabajo realizado para la Maestría de Desarrollo Humano y el consiguiente Trabajo de Grado.

En todas las sesiones se llevaron a cabo dinámicas diversas con la finalidad de facilitar el clima de comunicación y desenvolvimiento de los participantes, lo cual creemos que se consiguió con creces.

6.1 Organización de la información

Después de cada sesión se realizó la transcripción textual o completa de cada una de las sesiones en el formato previamente sugerido y con numeración de los renglones de esta a fin de facilitar la clasificación de lo sucedido en cada una de las sesiones y estar en condiciones de estructurar todo lo recabado en la misma.

Posteriormente se establecieron nodos temáticos de análisis para hacer la narración propiamente de la intervención, tal como se ve en el siguiente esquema que se anexa como parte final de este documento pero que se describe a continuación y en forma radiada de ejes temáticos:

7.1 El proceso de jubilación en la familia.

7.2 Emociones y sentimientos ante el proceso de la jubilación.

7.3 Vivencias relatadas durante la intervención relacionadas con su estado actual de jubilados.

7.4 Visión hacía la muerte

7.5 La intervención (Actitud, apertura y comunicación)

7.6 Dificultades en el proceso de intervención (los recuerdos y anécdotas, los hábitos diarios, uso del tiempo libre, adicciones).

7.7 El grupo y la tendencia actualizante

7.8 Jubilación, salario y calidad de vida

7.9 Jubilación y autorrealización

7.10 Otros aspectos relevantes de la jubilación desde la óptica del desarrollo humano.

6.2 Inmersión y proceso de estructuración de datos.

A cada uno de los participantes les fueron asignados nombres aleatorios de los signos del zodiaco a fin de guardar la intimidad de sus expresiones y vivencias, así como sus comentarios durante la intervención y así tuvimos a Aries, Acuario, Géminis, Sagitario, Tauro y Virgo y en una sesión se incorporó Capricornio.

El método que se propone para el análisis es a partir de la metodología de investigación cualitativa en el entendido que se trata de comprender e interpretar la realidad tal y como es entendida por los sujetos participantes (Rodríguez Gómez et al, 1999,) y a la vez se trata de tomar como base el método fenomenológico ya que se trata de recolectar los datos y describirlos en la forma en que fueron referidos por los sujetos participantes en la intervención que realizamos dotándolos de toda su fuerza de cómo fueron experimentados, vividos y percibidos en cada momento clave de las sesiones de la intervención.

La fenomenología no desea excluir de su objeto de estudio nada de lo que se presenta a la conciencia, sin embargo, por otro lado desea aceptar sólo lo que se presenta y precisamente, así como se presenta (Martínez M, 1989, p.168). Y agrega “y así, precisamente como se presenta. Y este punto de partida es puesto como base debido a que el hombre sólo puede hablar de lo que se le presenta en corriente de conciencia o de experiencia, y además como afirma Laing, su conducta es una función de sus vivencias”.

De lo anterior entiendo que de los datos obtenidos durante la intervención y que reflejan emociones, sentimientos y vivencias son la parte fundamental para llevar a cabo la investigación fenomenológica, porque es ahí donde se presentan todos estos aspectos de cada uno de los participantes, en toda su experiencia de lo que refieren en ellas. Precisamente tiene que ser utilizado el método

fenomenológico. La respuesta la da el mismo autor cuando expresa: "...las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante este método (Martínez M. (1989).

De acuerdo con la fenomenología tratamos de comenzar después de una cuidadosa lectura de las transcripciones de todas las sesiones y a partir de ellas una agrupación de los párrafos más significativos que enunciaran el sentir o vivenciar de nuestros participantes y que en el documento quede plasmado el sentido global del acuerdo a los nodos temáticos previamente estructurados en razón de su importancia para dar respuesta a nuestras preguntas de investigación y sobre todo que refleje la realidad vivida por cada sujeto, su mundo y su situación en la forma más auténtica (Martínez M. 1989, p.172). Por Medio de esta revisión y análisis ha sido posible identificar una apertura muy grande en los participantes que ellos mismos expresaron de forma verbal en el transcurso de la intervención y que quedaron plasmados en las tarjetas que fueron elaborando al término de las sesiones.

En lo personal, percibimos que el hecho de haber expresado situaciones de vida un tanto complejas es algo muypreciado, especialmente porque se trata de un grupo de hombres de los que no esperábamos que se pudiera dar tal apertura, ya que en términos generales se piensa que los varones suelen ser más parcos para expresar experiencias y sobre todo que en ellas se lleve alguna carga de emociones o sentimientos.

Esta codificación que presentamos lleva consigo un trabajo analítico importante en la identificación de los conceptos pertinentes, ya que usamos los datos para generar ideas que se relacionan de manera detallada y precisa con nuestros datos (Coffey A. 2013, p. 32). "La codificación refleja nuestras ideas analíticas, pero no se ha de confundir la codificación misma con el trabajo analítico de desarrollar esquemas conceptuales (Coffey A. 2013, p. 32).

En nuestro caso como decía antes se desarrolló un esquema que agrupa los diferentes ítems a analizar y de donde partiremos para el desarrollo del siguiente capítulo.

CAPITULO VII ALCANCES

Con la información generada durante la intervención a través de las actividades realizadas y los diálogos con los participantes se establecieron 10 categorías como nodos del análisis. A partir de la pregunta principal de investigación se vaya encontrando la (las) respuesta(s) a estas interrogantes en relación con el proceso de jubilación en este universo de 8 trabajadores jubilados de esta empresa. Se podrá visualizar el proceso de desarrollo y crecimiento que tuvieron y están teniendo independientemente a su tiempo de haber sido jubilados, porque de acuerdo con Rogers siempre estará presente la tendencia actualizante en cualquier persona y en cualquier momento de su existencia.

Además, junto con esto se aborda el tema de la jubilación a propósito de los testimonios recolectados desde una perspectiva del desarrollo humano.

Es importante mencionar que a cada uno de los participantes se les asigno un pseudónimo a fin de mantener su anonimato y en ese sentido serán nombrados aleatoriamente como: Acuario, Aries, Capricornio, Géminis, Leo, Sagitario, Tauro y Virgo.

7.1 El proceso de jubilación en la familia.

El proceso de jubilación afecta doblemente a los trabajadores cuando se encuentran de un día para otro fuera de las actividades que han desempeñado durante toda su vida laboral y que los ha llevado a este momento crucial en sus vidas, pero en este caso, los trabajadores no están solos, sino que con ellos esta su círculo familiar que lo ha seguido también durante toda su vida y que obviamente también va a tener repercusiones al darse la separación del trabajo

Este proceso repercute en el trabajador que deja su fuente de trabajo por haber sido jubilado después de un tiempo de antigüedad mayor a 30 años o bien que ha tenido un proceso de enfermedad que lo ha mantenido con incapacidad prolongada y que de acuerdo a su contrato colectivo de trabajo no puede sobrepasar más de un año en que ha estado amparado recibiendo el 100% de su salario; ante este escenario a continuación se enunciarán los diferentes testimonios que se fueron dando durante la intervención.

La situación es diferente en uno u otro caso, porque el que ha estado incapacitado ya ha tenido un período de tiempo en su casa, sus familiares se han acostumbrado a su presencia en la casa como son los casos de Géminis, Aries y Virgo, pero que de todos modos para ellos es una etapa diferente, porque durante su tiempo de incapacidad han estado con la incertidumbre de ¿cuándo regresaran

a su trabajo?; cuando les dan el dictamen de incapacidad permanente es cuando viene el choque de “y ahora que va a pasar”. En cambio, el que ha estado trabajando llega a su momento de jubilación casi de manera sorpresiva. Aunque ya sabe que ha cumplido su tiempo de antigüedad y edad para ser jubilado los resultados de este análisis parecen sugerir que él mismo no se atreve a pedir la jubilación o espera pacientemente a que llegue ese momento, el cual para entonces se convierte en algo abrupto. Por ejemplo, en el caso de sagitario que le dijeron que ya su plaza se iba a cancelar, que, si quería irse a la Gerencia y continuar o en caso contrario se iba jubilado, prefiriendo él esto último dadas las dificultades o lo escabroso que se estaba convirtiendo su trabajo y al otro día ya no se presentó a trabajar.

Aunque también existe otra figura que se aplica a ese momento de la separación y que es que contractualmente previo a que comience la jubilación propiamente dicha existen las llamadas vacaciones prejubilatorias, que es un período de dos o tres semanas y que lo expresa virgo en el siguiente testimonio:

Virgo: y es que se supone que cuando sales de vacaciones prejubilatorias es precisamente para que te vayas preparando y para que te vayas separando poco a poco, gradualmente, que te cortes el cordón umbilical.

Para Tauro fue otra su experiencia y que la refiere así:

Tauro: a mí me duró dos años, yo estaba en el Sindicato allí con otro compañero, David y me acostumbré a andar con él y cuando me jubilé me dicen allí: sabesque partir de hoy son tus vacaciones prejubilatorias y llegó el fin de semana y le dije a mi vieja, vente, vámonos a México, y me dice ella, y a qué vamos a México?, tu vente, prepara algo y nos vamos, y llegué a México y ah!, y ahora que hago, me sentía desubicado y me decía mi señora, bueno tu estas deschavetado o qué?. Lo único que se me ocurrió decirle vente, vamos a Chapultepec, al zócalo, y allí anduve recorriendo todo y nada más y así nos regresamos.

Por consiguiente, es un momento que, aunque esperado, no deja de ser sorpresivo y lo mismo les sucede a la cónyuge y a los hijos, pero en términos generales los hijos ya son mayores y en algunos casos ya no están en la casa paterna., aunque por ejemplo virgo expresó

“es más difícil el desprendimiento de un hijo que desprenderte de tu trabajo, que la jubilación”, esto es cuando los hijos se van especialmente cuando se casan. Pero también ya jubilados tienen el pendiente de los hijos, por ejemplo, tauro dice:

Tauro: sí, casados y no casados, incluso de casados como yo, mi hija es madre soltera y sabes qué, a mí se me acumuló más el trabajo porque había que llevarlos que a la secundaria, a la primaria, al kínder, así que he andado rolándome, así que esto, dentro de la familia no se acaba.

Esto significa que ya estando jubilados siguen teniendo la preocupación de los hijos, estén casados o no porque siguen preocupándose por qué harán, si ya llegaron del trabajo o como la están pasando en el trabajo o en sus vidas.

Sagitario: ¿pero a veces preguntas “ya llegaste?” y te contestan **Ya** (golpeada la voz).

Tauro: pero eso es dentro del trabajo, pero familiarmente yo pienso que nunca se acaban los problemas, pero dice el dicho que cuando los niños están chiquitos, los problemas son chicos y cuando crecen el problema es grande.

En el caso de acuario expresa:

Por qué los hijos hay que mentalizarlos de que están prestados, es más, estos compas nacen y nacen con su propia personalidad. Uno les quiere inculcar y meter y meter y no debe uno meterse en nada; la palabra lo dice. Y hay otra que dice, vive y deja vivir. Entonces hay que darles su libertad, no coartárselas. Miré, yo sí sufrí cuando mi hija se fue de la casa y rentó su departamento, pero yo me apartaba porque tenía que ser así y duré un poquito, porque si pensaba eh, a qué hora llegará y yo nomás pues con mi religión, decía, “te la encargo Dios mío. Y allí empecé yo a agarrar una tranquilidad y ya. Ahorita yo no sé. A veces me habla, a veces yo le hablo.

También el caso de Leo que manifestó que no considera como amigo a su hijo y sus compañeros le reprocharon eso, diciéndole que así nunca se lo iba a acercar a lo que Leo contestó:

Leo: no hay necesidad,

Se continuó el siguiente diálogo:

Tauro: no, sí hay necesidad, porque no te comunica lo que él está conviviendo.

Leo: no hay necesidad, ahí dice bien claro, vive tu vida que de la mía me encargo yo.

Acuario: sí, pero te estas contradiciendo Leo, porque primero estas diciendo que le dices dos o tres cosas cuando sale.

Leo: pero yo no se las digo para mal. Es una reflexión para él y una experiencia que yo le voy transmitiendo.

Esas cosas conducen a lo que podemos decir son separaciones entre el o los hijos y el padre y en parte puede ser derivado de los pocos tiempos otorgados a los hijos durante la etapa laboral, pero de alguna manera los lazos no se rompen definitivamente.

Por otra parte está la relación con la esposa y como dice Aries:

Aries: "...ahí cambia la cosa, porque ya antes de decirlo, ya te mentalizaste del cambio tan radical que vas a tener, tú y tu familia, porque a la hora de la hora a quien vas a estorbar va a ser a la esposa, porque vas a estar todo el día en tu casa, entonces sí ese cambio tu no lo asimilas gradualmente o no tienes la capacidad de aceptarlo, o sea te acabaste".

Esto da una idea de cómo miran la relación con la esposa, simplemente llama la atención la expresión "o sea, te acabaste" aunque realmente no quisiera dar una falsa interpretación a ella, pero si me habla de lo radical que consideran el cambio en sus vidas. Entre ello las diferentes actividades con las que contribuyen en su casa, por ejemplo, sagitario dice:

"pues cuál tiempo libre, te traen en friega, ve a las tortillas, ve para allá, o ve para acá".

Aunque también para sagitario su familia lo ve igual que antes de que estuviera jubilado, pero es que, en su caso, su esposa también trabajaba, de manera que la relación fue diferente.

Para acuario le representó otra cosa diferente, esto es, para él fueron dificultades porque se acrecentó su alcoholismo lo cual le trajo muchos problemas con su esposa y él lo refiere de la siguiente manera:

"A mí me afectó bien y mal. Bien porque yo sentí en mí un descanso, pero mal, porque mi alcoholismo se acentuó más, y como ya no me levantaba yo a trabajar, nomás con decirle una cosa, que una vez duré quince días con el mismo pants y la misma ropa hasta que me di cuenta que hacía, me sentía medio indigente en mi propia casa. Y además agrega:

En mi casa como me iba a ver, pues el problema era el alcoholismo y lo que veía en mi mujer era como un enfado porque yo no sé ni clavar un clavo en mi casa. Yo sentí que la afectaba a mi mujer por estar allí sin hacer nada, y opté por salirme y me fui a alcohólicos anónimos".

Para géminis la situación fue diferente pero también muy complicada, porque después de haber estado un largo tiempo incapacitado por enfermedad (le hicieron dos cirugías, una de columna vertebral lumbar y otra de columna cervical, además de padecer de migrañas frecuentes, lo cual lo obligaba a estar en su casa por largos períodos de incapacidad hasta que finalmente le fue dictaminada incapacidad permanente para laborar. Él refiere que al principio, cuando lo jubilaron todo fue una gran alegría, porque decía ahora sí, voy a pasear, voy a ir al mar y a darme la gran vida y así fue, con el dinero que le pagaron como liquidación se fue de vacaciones al mar con su familia por supuesto y a gastar en otras cosas hasta que poco a poco se le fue acabando el dinero y entonces ya no estaba en posibilidades de hacer gastos superfluos y allí es donde se empezó a deteriorar la relación con su esposa, además de que seguramente desde antes ya tenía problemas porque él también refiere haber buscado la ayuda de un grupo AA, además de acudir con frecuencia a encuentros religiosos en su búsqueda de solución a sus problemas maritales que lo han llevado casi a la separación. Además, se compró un carro del año (a crédito), pero esto también contribuyó a sus dificultades económicas por lo que incluso tuvo muchos problemas con tarjetas de crédito, pero espera pronto poder estar en mejores condiciones y al parecer su situación conyugal ha mejorado parcialmente. Todo esto lo comparte a raíz de haber realizado un dibujo de como se había sentido ya una vez jubilado o de recién jubilado.

En otro sentido comento tauro que cuántos secretarios generales se han divorciado después de la jubilación o cuando estaban en el poder, porque como dicen “el poder marea” y eso les acarrea problemas en sus matrimonios hasta llegar a la separación, de hecho tauro también se divorció aunque no precisamente inmediatamente después de la jubilación, sino que él tuvo un infarto al miocardio y como requería muchos cuidados su esposa acabo enfadándose y pactaron la separación, aunque él actualmente está unido a otra persona.

Pero resulta significativo en ese aspecto de descontrol cuando ya está surtiendo efecto la jubilación como lo expresa Aries:

Aries: No, como quien dice, llega uno a invadir, porque no estás acostumbrado a estar todo el día en la casa, ni la mujer a que este uno todo el tiempo en la casa. Cuando esta uno activo, ellas son las que prácticamente hacen todo, pagos, etcétera, y llega uno e invade y se sienten incomodas, y empiezan, oye pues ya que te jubilaste haz esto, lo otro y dices, bueno como va estar la jubilación, porque allí ya sale uno afectado y más por la manera y antes no podía hacer uno planes porque no me lo esperaba, hasta después ya que le cae a uno el veinte es cuando empieza uno a pensar e idear que vas a hacer. Yo ya cuando me sentía

más fuerte, más recuperado, dije pues eso de estar aquí nada más vamos a acabar mal. Me fui al pueblo a sembrar dos temporales, pero tampoco le vi futuro allí y dejé y me venía y a veces ves cosas mal en la casa, y los muchachos también reclaman, no se quiere volver a ir otra vez al pueblo?, hasta que ya poco a poco vas teniendo más comunicación con la esposa.

Pero también contrasta el decir de virgo respecto a su relación en su casa:

Virgo: yo me siento bien con mi mujer, la ilusión o meta que tengo es vender la casa que tengo y comprar otra en el cerro, en donde estar más libre; yo siento que no le estorbo a nadie porque a veces me levanto tarde, arreglo algún desperfecto de la casa.

F: Entonces: para todo ha sido una buena época, una liberación.

Virgo: Claro, para mí ha sido excelente

En general se cambian todos los hábitos y costumbres de casa, porque, aunque son horarios cambiantes los de su trabajo de todos modos se adaptan los individuos poco a poco a nuevas situaciones, porque ya estando en casa todos los días se tienen que acostumbrar a los ciclos circadianos, es decir, levantarse en las mañanas, dormir todas las noches en su casa, en su cama, tomar los alimentos con los horarios normales de toda familia, es decir, en la mañana, al medio día y en la noche.

Aries: sí, lo primero es pensar, se acabó, vivir bajo el estrés del reloj, porque antes estábamos sujetos a un horario, a una tarjeta,

Acuario: yo pensé, voy a dormir hasta que el cuerpo aguante, pero nunca me fue posible.

F:¿porque?

Acuario: porque yo de todos modos despertaba como si fuera a trabajar.

Aries: y todavía hasta la fecha.

Acuario: si, hasta la fecha, a las seis de la mañana ya estoy despierto, nomás estoy dando vueltas allí o cotorreando con mi vieja.

Pero también se viven diferentes procesos, porque por ejemplo los que estaban incapacitados por enfermedad de alguna manera ya se habían acostumbrado a los horarios de casa y de todas maneras ya tenían en mente que seguramente los iban a dictaminar con incapacidad permanente, lo cual así sucedió finalmente.

Géminis: Pero que nos ganamos, no vamos a trabajar, pero sí vamos a rehabilitación, llegan los mismos problemas en la casa, y en cierta manera el que uno esté en su casa es un problema porque ya la señora, ay, ya vete a trabajar, la verdad en mi caso

F: ¿eso te iba a preguntar, para ti o para tu esposa era el problema?

Géminis: no pues la señora dice pues salte, o, porque ellas están acostumbradas a que uno se va a trabajar, yo tuve ese tipo de situación, pero con el tiempo como que se van acomodando las cosas, lo empiezan a ver a uno ya todos los días, pero si son emociones, son cosas que llegan a presionarte, ponte a hacer algo o esto lo otro, porque no vas para allá, y todo eso que antes no vivías, porque de repente te ibas a trabajar y llegabas dizque cansado y a comer, a dormir o a descansar; yo viví toda ese tipo de situaciones.

F: ¿cuánto tiempo tienes ahorita de jubilado?

Géminis: voy a cumplir 7 años. Y la verdad que sí, muchas veces sí, pues sí hay dinero, los primeros meses hay dinero y vamos pa' ca, vamos pa' allá y eso y lo otro y la pura felicidad, entre comillas, pero se va mermando, llega el momento de que en mi caso, pum, se acabó eso y volver a empezar, qué onda. Y algo de lo que usted está diciendo si es cierto, yo pensé que a la hora de jubilarme iba a ser la pura felicidad, el puro gozo, la pura tranquilidad, la pura paz y todo y en mi caso, la verdad en mi caso no ha llegado eso, no ha llegado

Esto ejemplifica los problemas de uno de los participantes, pero en general se dan dificultades en las familias, aunque el anterior es caso extremo, pero se tienen que ir subsanando estos problemas al interior de cada una de las familias o bien acabarán separándose aun cuando ya tienen 7 años de vivir así, pero parece ser que todavía no se han acostumbrado a estar juntos.

En cuanto al dinero, Aries a pregunta concreta de que sí una vez jubilado había tenido problemas con el dinero lo niega y expresa que como lo jubilaron con el 100% no le representó problemática la jubilación.

Pero en el caso de acuario manifiesta lo siguiente:

Acuario: y yo como le explico aquí, porque yo no fui por ninguna de las dos.

F: ¿porque fue?

Acuario: pues a mí fue porque en ese tiempo la grilla estaba en grande.

Aries: por política fue.

Virgo: como sea, pero tenía 40 años y 23 años de servicio,

Aries: Si, te fuiste en una jubilación especial.

F: sí, fue una jubilación especial, pero finalmente tuvieron que ponerle algo como motivo de la jubilación en los documentos y debe haber sido por antigüedad.

En esas condiciones no alcanzaba el 100% de salarios ya como jubilado y de esa manera su porcentaje era muy bajo, pero hubo posteriormente otras negociaciones y le subieron algo su pensión, llegando a 80% pero de todos modos resultó baja en comparación con aquellos que reunían todas las condiciones para jubilarse.

En cambio, para Géminis siempre ha sido el problema el dinero, porque no le alcanza para sus gastos, aún antes de jubilarse y de alguna manera visualizo la jubilación como una solución a dichos problemas, porque al jubilarse les hacen un pago como liquidación por el tiempo trabajado que es una cantidad significativa para muchos y en eso él vio que se podían acabar sus problemas.

Pero también tenía en mente otras cosas, como lo refiere el mismo al interpretar un dibujo que hizo durante la intervención y que lo describe de la siguiente manera:

Géminis: pues este soy yo y tenía un poquito más de pelo y lo que se me vino a la mente, y que se me vino a la mente pues dinero, y pensé: voy a comprar un carro nuevo, voy a descansar por fin porque ya tenía como un año incapacitado.

Sagitario: ¿y no te cansabas de no hacer nada?

Géminis: pues es lo que la gente me decía, pues ir a la playa y a la vez me vino el pensamiento de vivir feliz, de estar tranquilo, de estar con mi familia, de ya no sufrir por falta de dinero.

Como decía líneas arriba, cumplió con irse a la playa, y gastar y gastar, incluso dio el enganche para un carro del año en agencia lo que hasta la fecha le ha producido situaciones de conflicto por los pagos mensuales que tiene que estar haciendo ya que por supuesto el dinero que le dieron como liquidación se fue desapareciendo poco a poco.

Esto contrasta mucho con lo que sucede en otros países una vez que un trabajador decide jubilarse, por ejemplo, en España los ingresos económicos

después de la jubilación se ven afectados enormemente por el sistema de jubilaciones que tienen en dicho País, pues solo perciben un porcentaje de sus ingresos como trabajador activo. En Estados Unidos por ejemplo los trabajadores van ahorrando durante su vida activa para tener un retiro decoroso que les permita vivir sin sobresaltos en este terreno.

7.2 Emociones y sentimientos ante el proceso de la jubilación.

La jubilación (retiro) es una idea relativamente nueva. Se instauró en muchos países industrializados durante finales del siglo XIX y comienzo del XX; pero en los países menos desarrollados, la mayoría de las personas todavía trabajan hasta que ya no son físicamente capaces (Papalia, 2009, P 292).

En México ya hace muchos años que se habla de la jubilación, por lo menos yo recuerdo que mi abuelo un día llegó a la casa diciendo que ya estaba jubilado del servicio postal mexicano y esto fue aproximadamente en 1958. Ignoro sus condiciones de jubilación, pero lo que si supe fue de su estado emocional al vivir los últimos años de su vida en un estado semi-amargado, sin hacer nada a excepción de salirse diariamente de la casa, tomar un camión e irse a la Alameda, comprar el periódico y regresar a la casa a la hora de la comida.

Por las tardes casi invariablemente se reunía con otros señores en una tienda y se la pasaban jugando domino hasta las 8 de la noche que ya regresaba para prepararse a dormir.

¿Qué emociones y sentimientos pasaban por su mente?, no lo sé; nunca lo supe, pero si lo recuerdo con un aire de tristeza e inclusive quizá de enojo, pero así se vivió sus últimos años.

Por supuesto que vivir la jubilación es diferente para unos individuos que, para otros, y en términos generales cada quién lleva su proceso de la manera que le parece mejor.

En nuestra intervención afloraron emociones y sentimientos diversos que han vivido los participantes de esta y que daré cuenta en las líneas que siguen.

He de hacer notar que me llaman la atención algunos relatos por el hecho de considerar que todos los participantes son del sexo masculino y que no creí que fueran capaces de expresar sus emociones de la manera como lo hicieron, no solamente aquellas relacionadas con el proceso de la jubilación, sino emociones en general que afloraron y que parecen importantes porque son situaciones que se visualizan ya una vez que han sido jubilados y que quizá antes nunca se habrían detenido a analizar o a expresar.

Por ejemplo, en un momento dado relato Leo como le había tocado ver un accidente en donde un carro se estrelló con el camión que manejaba y quedo sin techo y los ocupantes decapitados. Le pregunte que sentía en su interior al hablar de ello y

Leo: respondió que lo recordaba y se sentía muy mal de haberlos visto y todavía lo tenía presente expresándolo con vivo dolor por la impresión que le había causado, asimismo refirió que hace unos días se suicidó un compañero de trabajo y que fue al velorio, y que le conmovió una hijita del trabajador que decía: papá, porque me hiciste eso; en ese momento se le llenaron los ojos de lágrimas y se ahogaron sus palabras quedando un momento en silencio. Expresó que sentía una gran tristeza por la niña, ya que tan pequeña y le había tocado vivir esa situación.

En otro de los momentos de la misma sesión y que se trataba de hablar de los valores o sentimientos que se tienen en la actualidad Leo nuevamente toma la palabra y nos expresa que:

Leo: yo tengo algo que decir: que sí no tenemos una pareja que nos escuche o escucharla a ella no hay comunicación. Yo le digo y no me jacto y solo trato de ser honesto. A mi mujer la conozco desde hace más de treinta y cinco años, pero yo a mi mujer nunca le he mentado en nada y en son de broma o en son serio, todo lo que me sucede en el entorno de mi vida se lo comunico y ella me acepta mi comunicación, me hace ver las cosas si hay algo malo; si tenemos nuestras dificultades en pareja y a veces incluso duramos varios días sin hablarnos pero creo que eso es lo que le da sabor a la vida, pero yo creo que desde la vez pasada que les comente mi problema trato de ser lo más sincero y honesto posible.

Tauro: miré Doctor, yo como dice Leo, mi señora me escucha, porque mi exmujer lo que tenía era que no me escuchaba, por eso fue uno de los motivos por los que me divorcié. Y esta pareja que tengo ahorita si me escucha y me hace valorarme, me da confianza ella

En el mismo contexto de emociones en la familia me parece importante mencionar como virgo a pesar de dar un poco de vueltas en su pensamiento vuelca su sentimiento en relación con los hijos que se le están yendo, o simplemente que los está viendo crecer, porque al parecer todavía tiene algún hijo chico, pero ya está pensando en el momento que se le vaya de casa.

Virgo: esta etapa, entonces que es más allá o que es lo que tú ves y que es lo que siempre hemos comentado, tú cómo te sientes, tu cuánto vales, no es lo mismo el valor que el costo o la inversión que el gasto, entonces tu cuanto vales, cuanto sientes que vales y los otros en cuánto te valoran que

es lo importante. Yo antes mejor sentirme completo definitivamente y a lo mejor ustedes me ven mutilado.

F: ¿porque crees que te podamos ver mutilado?:

Virgo: es una suposición nada más

F: ¿pero que te imaginas cuando dijiste esa palabra?

Virgo: porque muchas veces cuando uno por la diferencia de idiosincrasias o de ideas o de formas de pensar de que yo puedo pensar de una forma y que el que está hablando conmigo va a decir, no, está mal, no es así.

F: ¿pero cuando dijiste mutilado que quisiste imaginar o que quisiste decir?

Virgo: bueno, es que mutilado es mentalmente

Aries: ¿derrotado?

Virgo: no, mutilado es alguna falta de...

F: ¿porque ya te faltan tus hijos ahora?

Virgo: exactamente.

F: ¿a eso te refieres, tus hijos ya se fueron y?...

Virgo; y ya te estás quedando incompleto, te estás vaciando.

F: ¿esa es la sensación que tienes a veces?

Virgo: si, la verdad sí es cuando te preocupas por ellos

En el mismo orden de cosas para a otra idea en relación ya propiamente con la jubilación diciendo:

Virgo: hay muchos que la jubilación les pega, pero duro, se deprimen, casi se están muriendo en vida.

Aries: si, muchos así van en la vida

Virgo: si y muchos se mueren por la depresión.

Continuando con la jubilación se dan las siguientes expresiones que hablan de los sentimientos ante la jubilación:

F: como dices, yo sentí tristeza, y es que los jefes dicen, es que ya debes de sentirte alegre porque ya vas a pasar a hacer lo que quieras, y yo me pregunto, que es lo que quieras?.

Virgo: cuando yo me jubile te comentaba que N ascendió y le hicieron su despedida y todo, pero a uno no, porque ya tenía un año sin venir a trabajar, ya nunca reanudamos, o no te paso así a ti, ¿Aries?

Aries: ¿pero no te citaron después para hacerte un reconocimiento por tus años laborados?

Virgo, no a nosotros a nadie,

Aries: a mí sí.

Géminis: no, cuando nos fuimos no y no, a ninguno nos hablaron.

Virgo: es que fíjate, pasa una cosa, independientemente de todo lo que estamos comentando, el amor que puedas llegar a tener a tu camiseta necesita estímulos y reconocimientos.

Es muy cierto que los trabajadores necesitan de estímulos durante su vida laboral, pero de acuerdo con lo expresado por los trabajadores que anteceden considerarían de mucho valor que se les hubiera hecho un reconocimiento a su tiempo de trabajo y a su labor que realizaban, pero realmente en la empresa es excepcional que hay este tipo de actos o actitudes hacia los trabajadores.

Pero en el caso de Virgo, por ejemplo, él había comentado que casi había sido un trabajador excepcional, sin faltas de asistencia, sin errores en su empleo y seguramente esperaba que en un momento cualquiera se les hiciera un reconocimiento a sus años trabajados, aunque en realidad él se jubiló después de una incapacidad prolongada, es decir, por incapacidad para laborar en las tareas que tenía encomendadas.

Géminis: yo quiero comentar algo, yo cuando me jubilé no lo sentí tan así como lo dijo mi compadre, precisamente porque nosotros ya veníamos de una incapacidad, pero si se generan un montón de emociones, incertidumbre porque qué va a pasar con mi salud, que es lo que está pasando con mi trabajo, o sea, sí nos incapacitaban pero de repente nos llegaban rumores que nos iban a liquidar, bueno en mi caso, sabes qué, que no te van a jubilar sino que te van a liquidar, entonces esas emociones si llegan a pegarte, ¿sí?. Aunque también agrega:

Géminis: porque dice uno, chin, tantos años y sí me liquidan o eso y es algo que yo siempre he reconocido, yo siempre he sido una persona enfermiza, siempre, llegue a faltar mucho, yo me reconozco y no tengo que esconderlo, malo sería que no reconociera mis situaciones, el caso es que yo si tuve un montón de emociones, porque primero me decían que si te vas a ir a trabajar, que ya te vas a operar, no, que no te vas a operar.

Pero a ciencia cierta no es que a unos o a otros les hagan reconocimiento, pero el caso es que virgo así lo esperaba. Y continuando con Géminis como visualizó su momento de jubilación:

Géminis: me reconocieron 26 años y días más los tres de espera fueron 29 y me dieron el 93%, pero una vez que ya me jubilaron y todo eso si llega una paz y una tranquilidad y dice uno ya de Pemex ya no quiero saber nada, pero quiero que sepan que en mi caso cada vez que iba por mi recibo la verdad sí me daba nostalgia, a pesar de que era faltista y a pesar de lo que fuera si me daba nostalgia, decía, ay, mi trabajo, los veía manejando y me soñaba que andaba manejando y a veces de repente sueño que ando trabajando.

Pero además resalta nuevamente una parte de lo que ya había dicho, pero ahora con mayor tristeza que antes cuando dice:

Yo pensé que a la hora de jubilarme iba a ser la pura felicidad, el puro gozo, la pura tranquilidad, la pura paz y todo y en mi caso, la verdad en mi caso no ha llegado eso, no ha llegado.

Ciertamente hasta la fecha está inundado de problemas económicos y eso obviamente redundo en la relación con su esposa que ha estado a punto de romper su relación conyugal.

Continuando con el desarrollo de la intervención se les pidió que hicieran un dibujo de cómo se sentirían después de la jubilación y Leo contestó:

Leo: nadie pensó en el blanco, sigue mi hoja en blanco, sigue mi vida en blanco, cero productividades.

Esta frase me produjo conmoción, porque siento que es una forma como este trabajador se siente todavía en la actualidad, en blanco y cero productividades, es decir, no hago nada productivo y estoy llevando una vida en blanco, sin matices ni nada que le estimule. Y asimismo refiriéndose a su último día de trabajo y a pregunta del facilitador se dio el siguiente diálogo.

F: ¿qué sentiste en ese momento?

Leo: pues algo de frustración.

Lo anterior porque dice que a la hora que llegó con el último viaje ya no había nadie, los jefes ya se habían retirado y los compañeros cada uno andaba en sus labores y por eso ya nadie lo despidió y él se retiró como en un día normal, para el siguiente ya iniciar su jubilación., porque además refiere que después de un tiempo que ya se sentía inútil fue a pedir trabajo a una tienda de autoservicio para manejar un montacargas, pero le dijeron que él ya era jubilado, que le diera oportunidad a otra gente que realmente estuviera necesitado del trabajo, lo cual lo hizo sentirse más frustrado.

F: ¿pero no nos has dicho que pintaste?.

Leo: lo del mandil fue cotorreo, realmente está un corazoncito hacía la empresa, porque yo si soy honesto yo estoy muy agradecido con esta empresa porque ninguna otra nos hubiera dado a todos, hablo en general lo que nos está dando, en ninguna otra.

Efectivamente, en su hoja se podía vislumbrar un corazón solamente en la hoja que parecía en blanco porque había ocupado un crayón blanco, pero con eso hizo que a todos se nos hiciera un nudo en la garganta y así lo expresaron los demás, pero digo que a todos nos hizo sentir emoción porque me incluyo en esa sensación.

Géminis: yo te quiero dar primero a ti (acuario); se me está viniendo a la mente algo que siempre quise hacer con él, (en la dinámica del regalo):.

En la última sesión se implementó una dinámica del regalo, consistente en que cada uno daría a otro un regalo acompañado de alguna alocución y surgieron varias emociones muy fuertes entre ellos y la instrucción fue que quien quería ser el primero en entregarle a otro su regalo y géminis tomo la iniciativa de la siguiente forma:

F: perfecto, entonces levántate, acércate a él y con voz fuerte para que todos escuchemos lo que le vas a decir.

Géminis: me da mucho gusto entregarte este regalo que simboliza la gratitud –y ya me llegó el sentimiento.

Acuario: no vayas a llorar,

Géminis (Llorando), por todo el tiempo que me ayudaste en el trabajo, a lo mejor la verdad nunca te lo dije, pero la verdad que muchas veces gracias a ti tuve trabajo para darle de comer a mi familia; te agradezco todo el tiempo

ese que me echaste la mano, que también me llamabas la atención porque ya era una persona irresponsable, pero se viene el recuerdo que gracias a ti, me apoyaste y me ayudaste precisamente para poder llevar alimento a mi casa. Gracias. (APLAUSOS Y SE DAN UN ABRAZO).

A continuación, Virgo decide entregar su regalo y esto es lo que expresó:

Virgo: pues yo le voy a dar a Capricornio, Antes que nada, Capricornio, deseo lo mejor de la vida para ti y para tu familia y de antemano agradecerte en el alma realmente como fuiste con mi padre, una amistad sincera y muy profunda entre ustedes. Me acuerdo toda la vida desde cuando estaba yo chico que para todo andaban juntos y convivían en muchas cosas, pasaban muchas penalidades y todo, y aun así creo que su amistad persistió hasta el fin de los tiempos y yo creo que aprendí de esa manera a querer a los amigos de mi papá.

La razón de exponer estos testimonios es la de poner en evidencia de que son capaces los trabajadores jubilados de esta empresa, que además de ser hombres mayores y recios son capaces de albergar y mostrar estos sentimientos y que seguramente esta capacidad no es sólo con sus amigos y compañeros de trabajo o ahora en igualdad de circunstancias ya fuera del ámbito laboral, sino esto lo pueden hacer extensivo a todas sus relaciones interpersonales que hayan creado y que mantengan en su vida.

7.3 Vivencias relatadas durante la intervención relacionadas con su estado actual de jubilados.

Estas vivencias que se expresan a continuación están relacionadas con situaciones relativas a lo vivido en su centro de trabajo, ante sus compañeros y ante sí mismos.

Es necesario recalcar que todos somos seres humanos y que estamos sujetos a errores, pero lo importante de ellos es la enseñanza que nos dejan y sobre todo es de reconocer el valor para expresar algunas de ellas a los mismos compañeros y más a un desconocido (el facilitador) al cual le dan la confianza de exteriorizar algunos de sus yerros o experiencias vividas.

En estas experiencias vividas algunos de ellos relataron situaciones de infidelidad en su matrimonio o uno de ellos la experiencia de haber tenido una hija antes de casarse a la cual le perdió la pista durante mucho tiempo y que de hecho no la volvió a ver, pero si la buscó y la encontró pero ya solo se comunicaron y sólo supo que ella ya está casada o en unión libre, pero que ya tiene varios hijos y

lo que el resalta es que en realidad él nunca se desentendió de la niña, sino que fue la mamá la que se le desapareció durante mucho tiempo.

Pero más que todo se habla en este momento de lo que consideran cosas buenas o dicho de otro modo valores con los que cuentan, por ejemplo:

F: ¿que otro valor te compartió?

Acuario: que él quiere que cuando se haga alguna cosa, se haga como él dice.

Virgo: que soy impaciente y no soy rencoroso.

Acuario: ah sí, también me dijo eso. Y creo que estoy de acuerdo, porque aquí podemos discutir y ya, pero no pasa nada, después como si nada. F: ¿y de acuario, que valores reconoces o te dijo él que tenía?

Virgo: Pues lo que vemos y también nos fuimos a la sinceridad, la amistad que ha prevalecido en él y la transparencia, si nos hace una observación lo hace de una manera espontánea.

Acuario: es que hay ocasiones en uno se calla ciertos defectos o ciertas virtudes y no los explaya uno porque siente que la persona con la que le estas diciendo no es lo adecuado porque puedes quedar como vanidoso o soberbio, y aunque a veces sientes que te dice las cosas tan claras que dices a que \$%\$%\$%\$%.

Acuario: es cierto, porque a veces tenemos formas de decir las cosas que bueno. Sabe que yo tengo un gran defecto que no me puedo quitar que cuando estoy platicando parece que estoy gritando y simplemente es la forma de hablar.

F: ¿piensan que los estás agrediendo?.

Acuario: Si

Es muy frecuente en la relación que ellos mantienen de trabajo que algunos se exasperan por acciones del otro y por eso mencionan que pueden alzar la voz en ocasiones, sin que ello necesariamente suponga que están enojados y mucho menos que se guarden rencor, como lo han exteriorizado., lo que les es útil para mantener su relación “laboral”. Lo pongo entrecomillado porque si bien su actividad es de índole voluntaria, pero desde el momento que reciben una bonificación económica –aunque es simbólica-realmente tienen una relación laboral.

F: ¿alguien quiere hacerles alguna pregunta u observación?

Aries: No, porque, así como externaron así los hemos visto a los dos y es que tenemos toda una vida de conocernos.

Tauro: están como las mujeres, se agarran de las greñas, pero allí siguen.

Tauro: es que de todos los que estamos aquí tenemos como 35 o 40 años de conocernos, de cuando éramos una familia petrolera.

Hablan de familia porque efectivamente casi todos ellos se conocen desde su juventud, porque todas eran del mismo centro de trabajo o cuando mucho de algún otro departamento, pero de cualquier manera eran conocidos tanto entre ellos como con sus familias a través de líneas como el Sindicato que los reúne en diferentes eventos tanto de naturaleza gremial, como de índole social en algunas festividades.

En otro orden de ideas, una vivencia que me parece importante de mencionar es la forma como se da el proceso de la jubilación, de cómo sorpresivamente y aunque el trabajador ya tenga las condiciones para jubilarse se les informa su cese.

Sagitario: A mí cuando me dijeron que me jubilaba, me dijeron te vas jubilado, porque el puesto que yo tenía era promotor comercial y el puesto se desaparecía. Nada más había ya dos promotores comerciales en toda la República Mexicana, yo que era el de aquí de Guadalajara y me parece que otro del Norte y me dijeron que se desaparecían los puestos y me dijeron te vas a la gerencia o te vas, y yo con mucho gusto les dije yo me voy, me voy; y es que allá en el Castillo te acuerdas que entrábamos a las 7 de la mañana y había veces que eran las 11 o 12 de la noche y todavía trabajando y empecé a ver cosas que no me gustaban, porque por cualquier cosa lo mandaban a uno a investigación y no era con agentes de aquí sino que venían de México y no nos conocían y venían pues nomás a fregarlo a uno a los trabajadores y yo dije, no, ya que le hago aquí y como ya tenía treinta y tantos años de estar trabajando, mejor me voy.

En esta forma es como viven ellos el momento de la jubilación, de un día para otro cambia su estatus laboral y de vida.

Sagitario: y yo dije pues yo ya me voy. A mí me hizo bien. Los planes que tenía era irme al mar, a mí me gusta mucho el mar y estar a la orilla del mar.

Bueno de alguna manera hizo lo que pensaba, pero solamente en períodos breves, ya que la vida tenía que continuar, pero él se acomodó y como dice que su mamá vivía con ellos se dedicó dar atenciones a ella, que ya era una persona mayor hasta que falleció. La relación con su esposa no tuvo problemas porque en ese tiempo ella también todavía trabajaba y no tuvo los conflictos de estar los dos en la misma casa todo el tiempo, porque ella se iba a trabajar y él se quedaba en su casa. Cuando ella se jubiló ya la relación interpersonal fue más fácil y llevadera.

La situación no la vivieron igual los otros participantes de la intervención; así, por ejemplo, en el caso de acuario que relata:

Acuario: yo nunca tuve planes para mi vida de jubilado; después también me llamaron para irme a trabajar a otra parte, a una gasolinera, o en un taller mecánico con un compadre, pero nunca hice planes en mi vida de jubilado. En mi casa como me iba a ver, pues el problema era el alcoholismo y lo que veía en mi mujer era como un enfado porque yo no sé ni clavar un clavo en mi casa. Yo sentí que la afectaba a mi mujer por estar allí sin hacer nada, y opté por salirme y me fui a alcohólicos anónimos.

En este caso ese fue un gran problema, y como también fue referido en el caso de géminis son los participantes que han tenido problemas de alcoholismo y que ambos están en grupos AA, lo cual les ha ayudado mucho para llevar su vida en abstinencia, pero eso no los ha liberado de un sinnúmero de dificultades en sus casas, porque a pesar de que ya no beben, pero la convivencia “como que ha estado muy deteriorada” y les impide una buena relación de pareja a diferencia de los otros cinco participantes, en donde no hay problema de alcohol, parece ser que a pesar de serles difícil el cambio de condición laboral han podido sobrellevar o acomodarse a su relación en la familia.

Pero también han tenido vivencias relativamente traumáticas, como lo referido por Leo:

Leo: Cuando me dijeron que iban a pedir mi expediente se me hizo como una acción traumática y sentí que me cortaron las alas, la poca inspiración de lo que antes me gustaba, me cortaron mi libertad.

Esta es otra expresión que refleja la sensación con la que perciben el momento en que van a ser jubilados, pero a lo que poco a poco se van acostumbrando. Papalia, 2009, p. 300).

Pero a cambio puede ser que no todo sea tristeza y dolor, porque en el siguiente testimonio se refleja una sensación de libertad:

Virgo: En el aspecto personal me sentí liberado, lamentablemente cambian los tiempos, cuando yo me fui ya nos cuidábamos unos de otros, yo no extraño a nadie del trabajo, nada. Me sentí relajado, como que me desfogué.

Virgo: pero tu si tienes un sentimiento por la Empresa, eres trabajador de abolengo desde toda tu descendencia y tu estirpe, de donde vengas toda tu parentela, entonces es una cosa que tienes un valor de propiedad, vamos, sientes a la empresa como tuya y eres capaz de hacer ciertos sacrificios como los que comentábamos que no cobrábamos tiempo extra en ocasiones.

Aunque parece raro, pero es posible identificar estas expresiones en otros trabajadores jubilados y eso se pone de manifiesto como ejemplo en las juntas de jubilados que se llevan a cabo cada 15 días, en donde se reúnen trabajadores con diferentes tiempos de estar jubilados, pero en un ambiente de camaradería en donde incluso se refieren como “los muchachos”, y cuentan sus recuerdos de su etapa laboral y las vivencias que están llevando en la actualidad.

7.4 Visión hacía la muerte

Este tema es poco tratado, como si de pronto se pasara a un segundo término, porque si bien refieren experiencias cercanas a la muerte como la de Leo que refiere:

Leo: “me tocó vivir un accidente en donde un auto se impactó por debajo del camión que yo conducía y los ocupantes quedaron decapitados, pero uno de ellos cuando estuvimos cerca estaba con vida y lo único que acerté a decirle es <<haz una oración amigo>> y allí se murió”.

U otra en la que comentó que:

“un compañero de la sección XV se suicidó y lo más doloroso fue cuando su hijita le colocó sobre el pecho un papel en que decía: <<porqué me hiciste esto papito>>.”

Por lo demás, solamente se comenta la situación de otros compañeros jubilados cuando ya están graves en el Hospital, pero como una situación normal, o bien cuando ya han fallecido y por ejemplo dicen: “ya falleció el pollo” o fulanito, pero en una forma muy natural, como sí esto fuera ya esperado.

7.5 La intervención (Actitud, apertura y comunicación).

Es conveniente comentar acerca de cómo se sucedió la intervención, porque contra lo que se había esperado por tratarse de una población masculina al 100% y de adultos “mayores” (con sus excepciones), se desarrolló en excelentes condiciones tanto en la actitud que tuvieron durante todas las sesiones, su puntualidad, la comunicación y el respeto que se tuvieron unos a otros durante las sesiones (a pesar de que en el diario convivir tienen diferencias entre ellos relacionadas con sus actividades de cada uno en su desempeño en la mesa directiva) en las sesiones del taller siempre hubo camaradería y sobre todo la apertura a expresar sus emociones y sentimientos, que en ocasiones refirieron con dolor, amargura o tristeza, lo cual llamó mucho la atención por sus mismas características enunciadas.

“Los participantes se enfrentan con el dilema entre salvar la propia personalidad o sacrificarla en beneficio del grupo. Vuelve a producirse confusión, se suelen expresar ciertos enfrentamientos entre algunas personas y se visualizan más los conflictos intragrupalos” Barceló (2003).

Asimismo, el aspecto de comunicación me pareció muy abierto al diálogo y a la expresión de sus conceptos, ideas, vivencias y emociones, y como dijo acuario en un momento dado:

Acuario: “mira que calladito tenías tu pasado”, refiriéndose a Leo.

Como dice Rogers: “he aprendido a expresar en forma cada vez más libre mis propios sentimientos, tal como existen en un momento determinado, ya sea en relación con el grupo total, o con un individuo en particular o conmigo mismo”. (Rogers 2008, duodécima reimpresión p 60).

En las dinámicas que se llevaron a cabo fue muy interesante observarlos trabajando, por ejemplo, en la dinámica del retrato, o en la dinámica del regalo o también en la última en donde se les pedía una semblanza de lo que habían sentido o pensado ya al estar jubilados.

Todos se enfrascaron en sus dibujos y posteriormente en la interpretación de lo que habían dibujado o representado en el papel, como el caso de géminis que refirió y se dibujó descansando, durmiendo y rodeado de múltiples billetes de banco interpretados como que al fin se habían acabado sus problemas de dinero, que se iba a ir a pasear a la playa y además que se iba a comprar un carro nuevo de agencia, todo lo cual hizo, pero a la larga se le acabó ese dinero de su liquidación y volvió hasta la actualidad a tener múltiples problemas con la administración y la falta de dinero; siempre anda pidiendo préstamos, siempre

endeudado y sufriendo porque su salario siempre le llega incompleto por los descuentos que le hacen en función de los préstamos contraídos.

Pero en sí el desempeño durante las sesiones de la intervención siempre muy maduros y centrados en las actividades que se desarrollaron durante el taller.

7.6 Dificultades en el proceso (los recuerdos y anécdotas, los hábitos diarios, uso del tiempo libre y adicciones).

En este apartado nos referimos a lo encontrado prácticamente ya en la fase de jubilados, es decir, esa fase de desencanto al estar ya fuera del trabajo y darse cabal cuenta de que ya no tienen nada que hacer, que todas sus rutinas han cambiado y que tienen que enfrentar una situación diferente en su casa y con los suyos, principalmente con su esposa, que es una persona que no está acostumbrada a verlos durante 24 horas y como dijo Aries,

“que somos un estorbo en la casa”.

Casi todos ellos fueron choferes de reparto y especialmente en los últimos años sus jornadas de trabajo eran muy pesadas porque eran dos días de mañana, dos días de tarde y dos días de noche, de tal manera que cuando trabajaban de noche, al día siguiente llegaban a su casa poco después de las 7 horas que era su salida y tenía que dormir durante el día para regresar a su turno de noche a las 23 horas. Esto era un descontrol para la esposa o los hijos, porque ellos necesitaban silencio y condiciones de cuarto oscuro para poder descansar y estar listos para su siguiente jornada.

Por otra parte, tenían mucho descontrol con los horarios de las comidas, existiendo muchas alteraciones porque no tenían una hora fija para las comidas, tanto el desayuno o las otras dos comidas lo cual se reflejaba también en su rendimiento.

Sus hábitos de higiene también alterados para bañarse y cambiarse de ropa, etc.

Todo ello representó un cambio radical al estar jubilados, porque ahora sí tuvieron que adaptarse a un nuevo ciclo circadiano, su *experiencing* que ahora era de otra manera (Moreno, 2009) tenían que vivirlo bajo otras rutinas, especialmente estos hábitos higiénico-dietéticos, pero que finalmente se convierten en una gran dificultad para ellos y sobre todo para su cónyuge, que también no está acostumbrada a la presencia a todas horas del esposo que ahora ya no sale a trabajar, incluso el tiempo libre de ella (si lo tenía), ahora lo tiene que compartir con “ese desconocido”, que esta opinando de todo y en lo cotidiano está señalando observaciones que no siempre son bienvenidas por la esposa.

Durante la intervención fue notorio el gran número de aspectos anecdóticos de sus tiempos como trabajadores que les encantaba estar platicándolos con lujo de detalles y denotando gran placer y satisfacción al contarlos.

Otra de las dificultades encontradas era el apego que tenían a sus compañeros de trabajo y que a pesar de verse en ocasiones solo en los momentos de los cambios de turno, pero a fin de cuentas eran momentos que iban desde el saludarse, hasta contarse las novedades, saber de sus familias, de sus logros o dificultades de la vida cotidiana, independientemente de las novedades de tipo laboral que intercambiaban en esos momentos de convivencia.

Se extraña, se extraña mucho ese trato con los pares lo cual le hace falta ahora, porque eran parte de su rutina, de su quehacer diario en su centro de trabajo.

7.7 El grupo y la tendencia actualizante

Considero importante el hacer mención de algunas de las características señaladas por Carl Rogers en su obra, *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales* y que son en orden de importancia (desde mi perspectiva para el presente trabajo), la tendencia actualizante y que Rogers la define de la siguiente manera: “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina <<necesidades deficitarias>> de aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones...”

...Es el desarrollo en el sentido de la autonomía y en sentido opuesto al de la heteronomía.

Estoy convencido que este grupo de trabajadores está en ese constante proceso de poner en juego su tendencia actualizante, en razón de que día con día a pesar de estar en una situación de vulnerabilidad (que definiré más tarde), sienten y buscan el tener algo que hacer, una actividad que los saque del ocio en el que estaban antes de pertenecer a la Mesa Directiva del Departamento de jubilados, lo cual les ha proporcionado un aliciente y un motivo de sentirse útiles a los otros, sus pares, porque de alguna manera les están ayudando a solucionar algunas de sus dificultades como préstamos cortos, dificultades que llegan a tener en los servicios médicos que les son otorgados y que en ocasiones consideran con deficiencias y como dice Rogers,

“...que trasciende el momentáneo *statu quo* del organismo, expandiéndolo continuamente e imponiendo su determinación autónoma sobre un creciente ámbito de acontecimientos”. Rogers, C. (2012, duodécima reimpresión).

Pero también de igual manera, otra situación o concepto importante es la *Necesidad de consideración positiva de sí mismo*, esto es, la necesidad secundaria o adquirida que se relaciona con la necesidad positiva de consideración positiva de parte de otros.

Considero que todos los seres humanos tenemos necesidad de consideración positiva de parte de otros para que podamos funcionar en sociedad, en una sociedad que se considere igualitaria, y en nuestra situación particular es innegable que los participantes de la intervención requieren de esa consideración positiva, con la cual se sienten congratulados cuando la perciben de parte de los otros.

Tendencia a la actualización del yo:“Siguiendo el desarrollo de la estructura del yo, esta tendencia general actualizante se expresa también en la actualización de la parte de la experiencia del organismo que está simbolizada en el yo. Cuando hay acuerdo entre el yo y el organismo, es decir, entre la experiencia del yo y la experiencia del organismo en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo relativamente unificado” Rogers C. (2012, duodécima edición).

Consideramos que, de acuerdo con este concepto, los participantes de la intervención se encuentran en esa fase del proceso de tendencia a la actualización del yo, es decir, se están resignificando como personas que, a pesar de ya no estar en su actividad laboral habitual, están tratando de hacer otras cosas para los demás pero que a fin de cuentas les son de utilidad a ellos mismos.

El yo ideal(o ideal del yo) es el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia “Rogers C. (2012 duodécima edición).

Se considera que en términos muy generales todos nuestros participantes desearían y se esfuerzan por la posesión de ese “yo ideal”, para sentirse valiosos ante sí mismos y ante los demás, incluso sus familias.

Vulnerabilidad. El estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia. Se emplea cuando se desea destacar el peligro de desorganización psíquica al que puede llevar tal estado. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia sin tener conciencia de ello, es potencialmente vulnerable

a la angustia, la amenaza y la desorganización. Rogers C. (2012 duodécima edición).

Es muy posible que exista este fenómeno en los participantes de la intervención, puesto que expresan con suma frecuencia su estado de inquietud tanto de la actualidad como desde el momento en que les dijeron que se iban a ir jubilados, porque ante ese aviso ya no pudieron hacer nada para dar marcha atrás a esa decisión de la Empresa que los estaba llevando al retiro laboral.

7.8 Jubilación, salario y calidad de vida

La disminución de sus haberes quizá es lo que menos les preocupa a los integrantes de nuestro grupo de taller, ya que en términos generales se retiran con una pensión equivalente al 100% de su salario que percibían hasta su último día de trabajo, ya que esta condición está plasmada en su contrato colectivo de trabajo y sólo es menor a ese porcentaje en caso de que no tengan las condiciones de edad o antigüedad en el puesto que ocupan o también la condición por la que se jubilan, porque por ejemplo en los casos de enfermedad que imposibilita para desempeñar las labores de su categoría, el porcentaje de jubilación se va a calcular por la antigüedad laboral independientemente de la edad estipulada en las condiciones generales de trabajo, de tal manera que aunque la edad mínima para jubilarse es de 55 años contractualmente puede darse una jubilación con 25 años de antigüedad independientemente de la edad con un alcance de 80% del salario que esté recibiendo en ese momento, y así sucesivamente 4% más por cada año de servicios prestados o a la inversa, 4% menos, hasta llegar a un 60% que es lo mínimo que se llega a cotizar. (Contrato Colectivo de Trabajo Pemex 2013-2015 p. 113-114).

Otra situación que se puede dar es que hayan comenzado a trabajar muy jóvenes, habiendo trabajadores que iniciaban su vida laboral desde los 16 años y por lo tanto a los 46 ya estarían en condiciones de salir jubilados, pero en este caso la jubilación se les otorga obligadamente al cumplir con una antigüedad de 35 años, independientemente de la edad y retirándose únicamente con el 100% del último salario que hubieran devengado.

Esto es lo que sucede en esta organización, pero en otras instituciones o dependencias las condiciones de jubilación son diferentes, tanto en edad, antigüedad como los porcentajes de jubilación en relación con el salario.

En tanto que, en el Instituto Mexicano del Seguro Social, las condiciones de jubilación son diferentes y sobre todo porque a partir del 1° de julio de 1997 entró en vigor una nueva Ley para los afiliados que fueran de nuevo ingreso; a partir de esa fecha todos los asegurados se norman con la actual ley, que básicamente

cambia la forma de pensionarse de un sistema de reparto, que es el que había regido hasta el 30 de junio de 1997 a uno de cuenta individual.

La ley de 1973, que se derogó el 30 de junio de 1997 protege a todos los inscritos en el IMSS hasta ese día, respetándoles sus derechos adquiridos, por lo que, los que alcancen estos beneficios, podrán pensionarse si así lo desean por esta Ley, o bien optar por la nueva Ley de 1997.

Lo anterior se deriva de las finanzas casi en quiebra del Seguro Social y sobre todo a los cambios en el crecimiento anual de la población de acuerdo con el INEGI y que mostraba que a partir de 1990 el crecimiento medio anual es del 2.6% e inferior al registrado en el período 1950-1970 cuando la tasa fue de 3.2%.,

Las personas de 65 años y más representaban 4.9 por ciento del total en 2000 y 6.2% en 2010, lo que refleja el proceso de envejecimiento que comienza a vivir el País (Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en la muestra del XII Censo General de Población y vivienda 2000 y muestra del Censo de Población y vivienda 2010).

Todos estos datos nos hacen ser consciente de un fenómeno que no sólo afecta a México sino a muchos Países aún los más desarrollados, y es que la pirámide Generacional se está invirtiendo, es decir, pasa de un país preponderantemente joven, como es el caso de México en los años cuarenta, cincuenta, sesenta y setenta hacia una tendencia en los ochenta a ir envejeciendo haciéndose esta curva más pronunciada a partir de 2020.

Fue por esto que en el País se tomó la decisión de cambiar el modelo de pensiones que hasta el 30 de junio de 1997 había operado y que básicamente era un sistema llamado de reparto en el cual la base trabajadora activa mantiene a los que se van retirando, a uno de cuenta individual y que es el vigente, en donde el ahorro se individualiza, y de acuerdo a éste se calcula la pensión (basado en el modelo Chileno.

“Se dice que, al momento del cambio al nuevo sistema amparado con la Ley de 1997, la mayoría de los trabajadores de nuevo ingreso no sabían los alcances de esta nueva ley y que la realidad los alcanzará al momento de su jubilación, es entonces cuando podrá realmente saberse los perjuicios y bondades de este”. (De la Fuente S. G. 2015, p.6).

Al respecto, Rodríguez Feijoó, que es de Argentina habla de la condición de pobreza en que viven los jubilados de ese País mencionando *“Cuando en otras sociedades, la jubilación significa el logro de una meta largo tiempo deseada y el*

poder disfrutar de un bien merecido descanso, en Argentina la jubilación se asocia con pobreza, inutilidad y marginación. (RodríguezFeijóo, Nélica, 2007 p. 19).

En ese mismo tenor, Patiño V, menciona que:

“La jubilación es entendida como la suspensión de las actividades laborales, con la condición de recibir una pensión que cubra las necesidades económicas. Se considera un cambio laboral drástico que introduce modificaciones en el estilo de vida e incluso crea nuevos significados del entorno, como respuesta cultural del ciclo vital”. (Patiño V. F.A. et al. 2007 p. 82.).

Pero no es así en los EEUU, en donde el panorama es diferente, sobre todo en lo que se refiere a las diferencias entre la población blanca y los afro-americanos. *“Entre 1959 y 1999, la proporción de ancianos que vivían en condiciones de pobreza cayó de 35 a menos de 10%. Las mujeres ancianas tienen más probabilidad que los hombres de vivir en pobreza, y los ancianos afroamericanos e hispanoamericanos tienen tres y casi dos veces, respectivamente, la probabilidad que los ancianos blancos de tener ingresos por debajo del límite de pobreza. En general, más de 23 por ciento de los ancianos afroamericanos y más de 19% de los hispanos son pobres, en comparación con sólo 11 por ciento de los ancianos blancos. (Papalia D., 2009, p. 303-304).*

7.9 Jubilación y autorrealización

En nuestro grupo de estudio, la jubilación tiene diferentes aristas para los integrantes de este taller, ya que lo que para algunos se constituye en una liberación, para los otros es una serie de incógnitas de lo que se espera para el tiempo después de la jubilación.

“La jubilación significa para la mayoría de las personas un gran cambio: pérdida del rol profesional, modificación de los ingresos, modificación del ritmo de vida cotidiana, reestructuración de los contactos familiares y sociales, disponibilidad de una gran cantidad de tiempo libre, etc. (Rodríguez Feijóo Nélica, 2007, p. 8).

De esta forma es posible identificar en nuestro grupo dificultad para definir lo que les representa la jubilación, puesto que a fin de cuentas es un estadio nuevo en sus vidas y va a constituir una nueva etapa que incluso no se atreven a vislumbrar.

En algunos de nuestros casos, lo económico ha sido lo menos azaroso porque como lo manifestó uno de ellos, no le representó ningún problema porque se fue jubilado con el 100%% de su salario, porque fue jubilado por

enfermedad, aunque no tenía todavía la edad requerida pero sí condiciones de antigüedad y lo cual condicionó que fuera dictaminado con incapacidad permanente.

Citando nuevamente a Rodríguez Feijoó, *“el trabajo supone un rol activo, productivo, generador de renta, exigencias físicas, psíquicas y sociales, ritmo intenso, obligación, carga, responsabilidad, etc., mientras que la ancianidad supone un rol pasivo, no productivo, receptora de pensión o jubilación, escasa aptitud física y psíquica con exención de obligaciones y responsabilidades”* (Rodríguez Feijoó Nélida, 2007, p. 8).

A pesar de lo que expresan diferentes autores en relación con que la jubilación es casi sinónimo de vejez, ninguno de los trabajadores jubilados de nuestra intervención adopta o se asume como “anciano” o viejo. El mayor de ellos tiene 70 años y la menor ronda apenas los 55 años, aunque les cuesta trabajo formar parte de lo que los trabajadores activos o su representación Sindical les asigna como que ya forman parte “de los viejitos”.

“El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida. La forma en que envejecemos y vivimos este proceso, nuestra salud y capacidad funcional dependen no sólo de la estructura genética sino también (y de manera importante) de lo que ha hecho durante la vida, del tipo de cosas con las que se ha encontrado a lo largo de ella, y de cómo y dónde se ha vivido la vida”: (Peña Pérez B. et al., 2009, p. 54.)

En cuanto a este parámetro (la salud), el mayor de ellos requiere de atención médica y medicamentos por problemas de la próstata y también de la presión arterial; el siguiente hace unos diez años sufrió un infarto al miocardio y requiere medicamentos de control; un tercero tiene una enfermedad cardíaca relacionada con las válvulas del corazón que amerita la administración de medicamentos y está en protocolo de cirugía valvular; uno más es diabético descontrolado que también requiere de diferentes medicamentos. Los otros tres, fueron jubilados por padecimientos musculoesqueléticos, dos de ellos por cirugías de columna vertebral y el último por ser post-operado de una rodilla, lo que le impedía desarrollar su trabajo al 100%.

“...durante los últimos años se han tratado de realizar cambios significativos en la salud de la población, cuyo objetivo es mejorar precisamente, la calidad de vida. De inicio es importante definir lo que es la calidad, lo que puede hacerse para los diferentes niveles. Calidad de vida, conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida”. (Peña Pérez B., 2009, p. 54).

La longevidad ha sido para toda la humanidad un ideal expresado de diversas maneras y desde tiempos inmemoriales; sin embargo, no sólo es sinónimo de vivir muchos años, sino en las mejores condiciones.

Es significativo considerar que los trabajadores jubilados de nuestro grupo de intervención en ningún momento se sienten ancianos o envejeciendo. Ellos se reflejan cotidianamente como si fueran los trabajadores en activo que fueron en su momento y es que de alguna manera se encuentran activos al formar parte de la mesa directiva del Departamento de jubilados. Como ya he mencionado, tres de ellos son individuos que no han llegado a los 60 años, pero su condición de no estar trabajando en lo que hacían antes si los hace sentirse relegados de alguna manera, tomando en cuenta que muchos de los que fueron sus compañeros se encuentran aún en el activo.

Papalia al referirse al “envejecimiento exitoso” menciona que: *“quienes envejecen exitosamente tienden a poseer apoyo, tanto en el área emocional como en el material que ayuda a la salud mental, y en tanto permanezcan activos y productivos, no se piensan asimismo como ancianos”*. (Papalia D., 2009, p. 444).

Por lo tanto, el hecho de desarrollar actividades cotidianas de atención al resto de los trabajadores jubilados los ayuda a sentirse útiles, que salen de su casa casi todos los días como si fueran a trabajar, aunque sea una actividad de poco menos que medio tiempo y que tienen una ocupación o un compromiso que cumplir.,

De esta manera, esto les ayuda al sentirse que están realizando una actividad y por lo tanto ir avanzando en edad sin percatarse totalmente de ello, además de que es muy gratificante que, con mucha frecuencia en su trato con otros jubilados mayores o iguales en edad, se permiten rememorar sus experiencias durante el tiempo que trabajaron juntos.

Por lo tanto, al tener esta nueva actividad se sienten útiles y valiosos en sus vidas, sin tomar en cuenta que otros los consideren mayores de edad.

Y es que también, *conforme se aproxima la jubilación, las personas que se definieron así mismas mediante su empleo, necesitan redefinir su valía y dar nueva estructura y dirección a sus vidas, al explorar otros intereses y sentir orgullo por sus atributos personales*”. (Papalia D. 2009, p. 445).

Considero que este grupo de personas han encontrado un medio idóneo para el desarrollo de determinadas habilidades, especialmente las políticas –si las podemos considerar así-, y es que Papalia menciona que: *“Conforme las habilidades físicas declinan, las personas se adaptan mejor si se enfocan en*

relaciones y actividades que no demanden una salud perfecta. A lo largo de su vida, los adultos necesitan cultivar habilidades mentales y sociales que puedan desarrollar con la edad". (Papalia D., 2009, p. 445).

Meza-Mejía et al, describen dos teorías relacionadas con todo lo anterior y son la de la desvinculación y la de la actividad:

En la primera, "cuando el anciano se siente protegido y con sus necesidades cubiertas, la respuesta más natural sería la desvinculación progresiva. No así cuando el anciano se encuentra en una situación económica precaria y tiene que buscarse el sustento diario, hasta que sus fuerzas se lo permitan o hasta el último día de su vida.

En la segunda, o de la actividad se dice que: *"cuanto más activas se mantengan las personas mayores, más satisfactoriamente envejecerán y aceptaran mejor su condición de ancianos. Las personas que envejecen así mantienen los niveles de actividad de la edad adulta durante más tiempo y sustituyen las actividades perdidas por otras nuevas".*

Considero de importancia la mención de estas dos teorías, puesto que en el grupo del taller llevado a cabo los trabajadores jubilados se hallan en la segunda, es decir la de la actividad, porque de hecho han seguido en actividad, pero sobre todo manteniendo los lazos de amistad o nexos con sus antiguos compañeros de trabajo, porque es interesante observar como platican y "se llevan" con la gran mayoría de los agremiados al Departamento de jubilados y como decía líneas arriba, se encuentran con los antiguos compañeros (los ya jubilados o los que todavía están en el activo) y se aprecia su camaradería de antaño en sus conversaciones y en su trato.

También es importante mencionar que en algunos países o incluso en México, la jubilación puede ser causa de depresión la cual se da por el cambio drástico al dejar la fuente de trabajo y al día siguiente ya no tener que estar al pendiente de la alarma del reloj, los hábitos diarios previos a la salida hacia el trabajo y además permanecer todo el día en su casa, lo cual trastorna el entorno familiar.

Al poco tiempo puede, presentarse dificultades que se han traducido como depresión, y de acuerdo con Meza Mejía, de Colombia menciona:

"El retiro, que normalmente es un derecho laboral al comienzo de la vejez, puede contribuir a crear un sentimiento de subvaloración en algunos, que puede terminar por desencadenar depresión: La depresión clínica se caracteriza principalmente por sensación de tristeza, decaimiento

emocional, pérdida de interés por las actividades que antes se realizaban y otros síntomas de carácter somático y psicológico.

Algunos estudios indican una elevada presencia de depresión en población jubilada en otros contextos como México, España y Australia. Es pues considerada una problemática de salud mental de necesaria atención. (Meza M. 2008. P. 180.)

7.10 Otros aspectos relevantes de la jubilación desde la óptica del desarrollo humano.

En cuanto a la conformación del grupo, ellos se vivieron de manera distinta a través del desarrollo del taller, es decir, a medida que se avanzaba en horas y los días se pudo apreciar una apertura creciente en casi todos ellos, como suele suceder en los grupos, y es que a través de las experiencias que iban relatando se sentían con mayor confianza para expresar vivencias y emociones ocurridas durante sus vidas, lo cual concuerda con lo expresado con Rogers que dice:

“Los clientes parecen convertirse cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio y adquieren mayor fluidez. No les perturba descubrir que vería día a día, que no siempre sienten lo mismo ante una experiencia o una persona determinada, que no siempre son consecuentes consigo mismos. Se hallan en un continuo cambio y parecen sentirse satisfechos por ello. El esfuerzo por alcanzar conclusiones y estados definitivos disminuye”. (Rogers C. 1961. Pag. 156).

Es decir, que a medidas que iban expresando sus experiencias exponían – desde mi punto de vista- una tendencia hacia la autorrealización, esto es, a sentirse mejor consigo mismos o bien lo que Rogers llama “la tendencia actualizante”.

Rogers también menciona a Maslow cuando se refiere a ciertos clientes diciendo: *“Las personas que se autorrealizan tienen la maravillosa capacidad de apreciar una y otra vez, de manera fresca e ingenua, las bondades básicas de la vida con temor, placer, maravilla y aún con éxtasis, independientemente de lo viciadas que estas experiencias aparezcan ante los ojos de otras personas”.* (Rogers, 1961. p. 158).

De igual manera durante la intervención se puede observar claramente como a través de ella los sujetos van cambiando, se van haciendo más abiertos a expresar sus vivencias, es decir “se despojan de sus máscaras” (Rogers, 1961, p. 159), y expresan sus sentimientos más libremente, y pareciendo que descubren cada vez más su deseo de ser él mismo, más natural. Asimismo, se manifiestan

más claros en la expresión de sus sentimientos, lo que aparentemente por su naturaleza de género no se esperaba que tuvieran dicha apertura para manifestarse de manera tan intensa.

VIII CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Diversos autores han escrito acerca del tema de “La jubilación”, pero resulta interesante tratarlo desde el Desarrollo humano, porque hace que el trabajo de investigación sea un reto ya que se trata de personas adultas mayores, que en principio sienten que ya está su vida resuelta, es decir que viven bien, que tienen dificultades principalmente familiares pero que han aprendido a vivir con ellas o paulatinamente se han ido adaptando a ese modo de vivir y no sienten que puedan tener problemas y que sin embargo en el transcurso de la intervención aparecen situaciones o vivencias que no tienen resueltas o que les han causado conflictos en determinados momentos de su vida.

Desde el Desarrollo Humano en muchos trabajos se aborda el autoconocimiento de los participantes y el manejo de las emociones en ellos, pero en este grupo lo más interesante es el ver como se hace presente la tendencia actualizante de la que nos habla Rogers (1985), porque más allá de la cobertura de las necesidades primarias elementales que menciona Maslow, este grupo como muchas personas en ocasiones no se alcanza a vislumbrar que existen otro tipo de necesidades y que mediante un proceso de intervención grupal se pueden aclarar dudas o situaciones que nos permiten ver la realidad desde otros enfoques y que creo que es lo que sucedió con este grupo.

En este caso no abordamos el autoconocimiento como tal, pero una parte importante fue el trabajo con las emociones y los sentimientos que reflejaron en referencia a lo que los varones callan casi siempre y que afloraron durante las sesiones, pero otra de las cosas significativas fueron las vivencias experimentadas durante el proceso de la jubilación y ya durante su vida de jubilados y hay que tomar en cuenta que uno de ellos ya tiene 23 años de jubilado, lo cual puede reflejar el cúmulo de vivencias que tiene por exteriorizar.

Se hace necesario, además, recordar que esta población son personas que están prácticamente todos en la adultez tardía (Meza-Mejía: 2008), que incluye la vejez, en donde los individuos están sufriendo cambios tanto en su aspecto físico

(donde es más evidente), como también en sus áreas emotivas, de cognición y de sentimientos en donde se hace evidente la madurez de cada uno de ellos. Además, es necesario señalar que el *“envejecimiento desde el punto de vista biológico significa, simplemente deterioro; no obstante, en la actualidad la mayoría de los especialistas consideran que envejecimiento es lo mismo que desarrollo, es decir, un cambio en el comportamiento relacionado con la edad cronológica, sin que ello implique crecimiento ni deterioro”* (Peña Pérez et al, 2009.).

Sin embargo, esto no los hace exentos de poseer tendencia a emociones fuertes, sobre todo en aras precisamente de la experiencia acumulada a través de los años que los lleva en ocasiones a exabruptos que pueden molestar a los que conviven con ellos, sea en sus familias, como a los restantes miembros del grupo, y es que como todos los seres humanos no son (o somos) conscientes de que se está viviendo en muchos momentos la crisis del paso hacia la vejez lo cual nos avergüenza y tratamos de ocultarla, por ejemplo lo que sucede con aquellos que se tiñen las canas para modificar su apariencia de ancianidad.

La jubilación ha representado para los trabajadores de nuestro grupo la separación de actividades que desempeñaron durante toda su vida laboral para dedicarse a otras labores que en algunos casos les reportan otros ingresos, o simplemente aquellas que complementan dentro de su casa en trabajos de reparación, pintura y otros, lo cual, según Meza-Mejía (2008), *“les causa menos interferencia en sus vidas que en las vidas de otros grupos, pues pueden generar nuevos roles y capacidades”*, situándolos en *“un estilo autónomo”*, lo cual es expresado por Kalish, R.A. , siguiendo a Lowenthal (1991).

Si es importante mencionar que durante la intervención hubo tres cosas que resaltan como fueron una muy buena actitud hacia el facilitador y hacia los compañeros y un importante deseo de comunicarse entre ellos, aunque siempre respetuosamente y con orden, de tal manera que así puedo mencionar también como dificultades las numerosas ocasiones en que se desviaban de la intervención contando sus recuerdos y anécdotas vividos en la empresa y con sus compañeros de trabajo y algo que llamo la atención, como relataban su adicción al

alcohol básicamente, aunque también estaba el lado positivo porque alguno de ellos era muy deportista.

Un ejemplo de ello es el relato frecuente de sus momentos de consumo de alcohol, especialmente al término de su jornada laboral en que se reunían en pequeños grupos para degustar de las bebidas, aunque siempre cuidando estar en condiciones para su siguiente jornada. Esto seguramente es un riesgo tanto en su momento, como posterior a la jubilación, puesto que se constituye como un estilo de vida que muy probablemente será reproducido en la siguiente etapa, es decir, ya fuera del trabajo. Al respecto Papalia D. (2009) menciona “el estilo de vida después de la jubilación tiende a relacionarse con las cosas que una persona disfrutaba hacer antes de aquella”. En consecuencia, considero que es muy necesario detectar oportunamente esta posibilidad de riesgo en los trabajadores jubilados y ofrecer medidas profilácticas para evitar los daños consecuentes a este tipo de adicción. En principio sería la formación de grupos de autoayuda con objeto de reforzar tanto sus contactos sociales como familiares; así también se pueden estructurar talleres de autoestima y, por último, según las circunstancias los grupos AA (Alcohólicos Anónimos) cuando haya notorias dificultades con el consumo del alcohol.

Es muy apropiado para evaluar este tipo de intervenciones el método fenomenológico porque nos permite acercarnos más a conjeturas justas y valederas para invitar a otros a continuarse con este tipo de investigación. De acuerdo con Martínez (1989), *la fenomenología y su método nacieron y se desarrollaron para estudiar estas realidades como son en sí, por lo cual se permite que éstas se manifiesten por sí mismas sin constreñir su estructura desde afuera, sino respetándola en su totalidad*”.

Siguiendo a Martínez, “muchas investigaciones científicas buscan una técnica para medir un fenómeno, y después determinan su significado con base en la dimensión, cuantía o volumen de esa medida. En el enfoque fenomenológico, se puede decir que el significado es la verdadera medida. Esto es, se va directamente al significado del fenómeno por un método que explora de manera

sistemática y directa el significado, sin pasar por la medida. No es que la dimensión de una cosa (su tamaño, volumen, nivel, peso, etc.) no tenga importancia; lo que se afirma es que puede no tener importancia; y a menudo no la tiene, ya que algo pequeño y hasta insignificante en apariencia, puede tener un papel determinante y decisivo (Martínez M.1989, p.184).

En consecuencia, el método fenomenológico es lo más adecuado para el estudio y resolución de los conflictos que se presentan en estos grupos de trabajadores que llegan al término de su etapa laboral.

Husserl acuñó el término *Lebenswelt*(mundo de vida o mundo vivido) y que también es mencionado por Virginia Moreira cuando menciona que se trata de percibir el mundo del individuo desde su vivencia específica y nos remonta a Merleau Ponty quien dice que el ser humano está en una mutua constitución con el mundo que lo rodea (Moreira V. 2012)

La idea principal de Husserl en la investigación fenomenológica fue “ir hacia las cosas mismas”, en el cual se entiende por “cosas” lo que se presenta a la conciencia. *“Heidegger, por su parte, precisa que la fenomenología es la ciencia de los fenómenos y que consiste en “permitir ver lo que se muestra por sí mismo”* (Martínez,1989, p. 168).

El método fenomenológico se centra en el estudio de las realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona. Podemos decir que el método fenomenológico es el más adecuado para estudiar y comprender la estructura psíquica vivencial que se da. (Martínez, 1989, p. 169).

Traspolando a este trabajo podemos decir que la intervención en el taller siguió esta dinámica, es decir, que al final del taller se hizo la revisión de las grabaciones y posteriormente se fueron seleccionando por apartados las vivencias que se fueron dando durante el proceso codificándolas por categorías de acuerdo con lo que se iba manifestando principalmente tratando de unificar los significados de las vivencias que fueron relatando los jubilados.

De esta manera fue posible identificar algunas sensaciones y sentimientos en las expresiones de los jubilados, lo cual me hicieron reconocer lo que estaban viviendo desde el momento de su jubilación y hasta el presente, tomando en consideración que algunos de ellos ya tienen muchos años de jubilados, pero si es importante identificar la diferencia con los que tienen menos tiempo, porque los primeros ya se encuentran estables en sus vidas, con sus salarios relativamente bajos en comparación con los de reciente jubilación, pero se observa en ellos una conformación en sus condiciones de vida en términos generales.

En cambio los que recientemente se han jubilado, sus percepciones son mayores y como su edad es todavía relativamente jóvenes (menores de 60 años), en apariencia se sienten muy afortunados, por tener una buena pensión y no tener que ir a trabajar todos los días.

Lo anterior se pone de manifiesto durante la evaluación de la intervención, ya que es evidente que las *“realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico”*, (Martínez, 1989, p. 167).

La importancia del método radica en que permite el análisis de los fenómenos tal como se dan, es decir, tal como se presentan, permitiendo examinar las vivencias y las experiencias del sujeto que las vive con toda su estructura y regularidad, respetando plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias (Martínez: 1989 p. 169).

También es importante el continuar con este tipo de intervenciones o talleres en grupos vulnerables, es decir, en trabajadores que estén próximos a la jubilación o también en otros que a pesar del tiempo de jubilados sientan que algo les falta para sentirse realizados en sus vidas y con sus familias, así como también en sus relaciones sociales.

Y de acuerdo con Barceló, el trabajo con los grupos es de suma importancia ya que *...nos dota de un cuerpo de investigación y teoría aplicables a múltiples*

campos en los que las personas y los grupos constituyen el centro de la acción socioeducativa. Así, para el movimiento del potencial humano, lo esencial de la experiencia en el grupo radica en facilitar la madurez de la persona que, en esta concepción, consiste en estar en contacto con los sentimientos propios, abierta a la experiencia del momento y capaz de comunicarse íntimamente con los individuos de su entorno". (Barceló T., 2003).

APRENDIZAJES PERSONALES A PARTIR DE LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO-

Es necesario hablar de lo que representó la intervención para mí como facilitador y es que yo me encontraba recién jubilado cuando empecé la Maestría, y durante el proceso de la intervención desde la planeación del taller me identifique en muchas ocasiones con los integrantes del grupo, siendo muy valiosas para mí sus experiencias y también durante el proceso parece ser que fui asimilando mi propio proceso que de alguna manera había resultado doloroso, pero que ahora después de terminada la intervención y a punto de terminar la Maestría me siento muy reconfortado y aceptando la jubilación como parte de mi proceso de vida.

Debo decir que hasta la fecha sigo trabajando con el grupo ahora como integrante también de la mesa directiva del Departamento de Jubilados al ser un igual a ellos y que me da oportunidad de tratar no sólo con ellos como directivos, sino con todo el departamento de jubilados.

PROPUESTAS.

Hacia la Institución yo podría sugerir que se implementaran de manera sistemática cursos o talleres a los trabajadores que están en vías de jubilación, es decir, que ya han completado su vida laboral. Se requiere prácticamente de una educación hacia el período post-jubilatorio a través de orientación para el manejo del tiempo libre, actividades de ocio, la participación en grupos de voluntariado, en grupos sociales que permitan que el jubilado se encuentre ocupado y que encuentre

unsignificado a su nueva condición de vida. Es necesario construir una actitud positiva hacia lo que se va a hacer fuera de la actividad laboral, a fin de mantener buenos hábitos de higiene y salud, así como también de crear o mantener relaciones sociales y familiares saludables que hagan una percepción de la vida agradable.

Es necesario conocer cuáles serán los ingresos económicos con los que se contarán de acuerdo con la pensión jubilatoria y hacer una planeación de la forma en que serán utilizados, ya sea que se viva en pareja o todavía con hijos dependientes, aunque también si tienen algún otro dependiente económico, como los padres u otro familiar.

Es muy importante hablar con ellos en relación con el síndrome del “nido vacío”, porque en términos generales la mayoría de los jubilados ya han cubierto su cuota del mantenimiento y educación de los hijos y es hora de que se queden solamente con sus parejas, y es muy necesario aprender a convivir con una pareja que ahora tiene que compartir su vida diaria con aquel que de pronto se presenta a estar la mayor parte del día a su lado y que requiere de un período de adaptación a su nuevo estilo de vida que le permita un ajuste emocional con los que le rodean.

Asimismo, hay que recordar que la jubilación conlleva una fase de duelo, que hay que saber conducir porque a fin de cuentas representa una pérdida, de algo que se tenía y que de un día para otro se pierde y muchos jubilados de acuerdo a ciertos aspectos de su personalidad, por ejemplo, menos afectivos o con un yo bajo, pueden ser llevados a un síndrome de depresión en grado variable que requiera de apoyo psicológico o incluso intervención médica y medicamentosa.

Tomando en consideración la intervención realizada, es necesario tomar en cuenta las ventajas y dificultades que tiene el intervenir con un grupo previamente establecido.

Entre las dificultades solamente encuentro una, que es precisamente la de que todos ya se conocen entre sí, y con un conocimiento incluso de años por haber sido compañeros de trabajo y que eso de alguna manera puede inhibir en determinados momentos la exteriorización de experiencias o vivencias, sobre todo las que se refieren a aquellos aspectos íntimos de cada individuo, pero a diferencia de ello, las ventajas también serían que de alguna manera ya se conocen, ya no se hizo difícil la introducción del taller; por otra parte que aunque no pareciera raro, pero al tratarse exclusivamente de varones de momento se siente uno un tanto amilanado, porque en términos generales –al menos yo- creí que iba a ser relativamente difícil interactuar con ellos, especialmente en lo referente a la manifestación de emociones o a la apertura de sus biografías, pero creo que sí es una situación de tomarse en cuenta en cuanto a la planeación de otra intervención.

CAPÍTULO IX DISCUSIÓN

9.1 Jubilación, salario y calidad de vida

La disminución de sus haberes quizá es lo que menos les preocupa a los integrantes de nuestro grupo de taller, ya que en términos generales se retiran con una pensión equivalente al 100% de su salario que percibían hasta su último día de trabajo, ya que esta condición está plasmada en su contrato colectivo de trabajo y sólo es menor a ese porcentaje en caso de que no tengan las condiciones de edad o antigüedad en el puesto que ocupan o también la condición por la que se jubilan, porque por ejemplo en los casos de enfermedad que imposibilita para desempeñar las labores de su categoría, el porcentaje de jubilación se va a calcular por la antigüedad laboral independientemente de la edad estipulada en las condiciones generales de trabajo, de tal manera que aunque la edad mínima para jubilarse es de 55 años contractualmente puede darse una jubilación con 25 años de antigüedad independientemente de la edad con un alcance de 80% del salario que esté recibiendo en ese momento, y así sucesivamente 4% más por cada año de servicios prestados o a la inversa, 4% menos, hasta llegar a un 60% que es lo mínimo que se llega a cotizar. (Contrato Colectivo de Trabajo Pemex, 2013-2015 p. 113-114).

Otra situación que se puede dar es que hayan comenzado a trabajar muy jóvenes, habiendo trabajadores que iniciaban su vida laboral desde los 16 años y por lo tanto a los 46 ya estarían en condiciones de salir jubilados, pero en este caso la jubilación se les otorga obligadamente al cumplir con una antigüedad de 35 años, independientemente de la edad y retirándose únicamente con el 100% del último salario que hubieran devengado.

Esto es lo que sucede en esta organización, pero en otras instituciones o dependencias las condiciones de jubilación son diferentes, tanto en edad, antigüedad como los porcentajes de jubilación en relación con el salario.

En tanto que, en el Instituto Mexicano del Seguro Social, las condiciones de jubilación son diferentes y sobre todo porque a partir del 1° de julio de 1997 entró en vigor una nueva Ley para los afiliados que fueran de nuevo ingreso; a partir de esa fecha todos los asegurados se norman con la actual ley, que básicamente cambia la forma de pensionarse de un sistema de reparto, que es el que había regido hasta el 30 de junio de 1997 a uno de cuenta individual.

La ley de 1973, que se derogó el 30 de junio de 1997 protege a todos los inscritos en el IMSS hasta ese día, respetándoles sus derechos adquiridos, por lo que, los que alcancen estos beneficios, podrán pensionarse si así lo desean por esta Ley, o bien optar por la nueva Ley de 1997.

Lo anterior se deriva de las finanzas casi en quiebra del Seguro Social y sobre todo a los cambios en el crecimiento anual de la población de acuerdo con el INEGI y que mostraba que a partir de 1990 el crecimiento medio anual es del 2.6% e inferior al registrado en el período 1950-1970 cuando la tasa fue de 3.2%.,

Las personas de 65 años y más representaban 4.9 por ciento del total en 2000 y 6.2% en 2010, lo que refleja el proceso de envejecimiento que comienza a vivir el País (Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en la muestra del XII Censo General de Población y vivienda 2000 y muestra del Censo de Población y vivienda 2010).

Todos estos datos nos hacen ser consciente de un fenómeno que no sólo afecta a México sino a muchos Países aún los más desarrollados, y es que la pirámide Generacional se está invirtiendo, es decir, pasa de un país preponderantemente joven, como es el caso de México en los años cuarenta, cincuentas, sesentas y setentas hacia una tendencia en los ochentas a ir envejeciendo haciéndose esta curva más pronunciada a partir de 2020.

Fue por esto que en el País se tomó la decisión de cambiar el modelo de pensiones que hasta el 30 de junio de 1997 había operado y que básicamente era un sistema llamado de reparto en el cual la base trabajadora activa mantiene a los que se van retirando, a uno de cuenta individual y que es el vigente, en donde el ahorro se individualiza, y de acuerdo a éste se calcula la pensión (basado en el modelo chileno).

“Se dice que, al momento del cambio al nuevo sistema amparado con la Ley de 1997, la mayoría de los trabajadores de nuevo ingreso no sabían los alcances de esta nueva ley y que la realidad los alcanzará al momento de su jubilación, es entonces cuando podrá realmente saberse los perjuicios y bondades del mismo”. (De la Fuente S. G. 2015, p.6).

Al respecto, Rodríguez Feijoó, que es de Argentina habla de la condición de pobreza en que viven los jubilados de ese País mencionando *“Cuando en otras sociedades, la jubilación significa el logro de una meta largo tiempo deseada y el poder disfrutar de un bien merecido descanso, en Argentina la jubilación se asocia con pobreza, inutilidad y marginación. (RodríguezFeijoó, Nélica, 2007 p. 19).*

En ese mismo tenor, Patiño V, menciona que:

“La jubilación es entendida como la suspensión de las actividades laborales, con la condición de recibir una pensión que cubra las necesidades económicas. Se considera un cambio laboral drástico que introduce modificaciones en el estilo

de vida e incluso crea nuevos significados del entorno, como respuesta cultural del ciclo vital". (Patiño V. F.A. et al. 2007 p. 82.).

Pero no es así en los EEUU, en donde el panorama es diferente, sobre todo en lo que se refiere a las diferencias entre la población blanca y los afroamericanos. *"Entre 1959 y 1999, la proporción de ancianos que vivían en condiciones de pobreza cayó de 35 a menos de 10%. Las mujeres ancianas tienen más probabilidad que los hombres de vivir en pobreza, y los ancianos afroamericanos e hispanoamericanos tienen tres y casi dos veces, respectivamente, la probabilidad que los ancianos blancos de tener ingresos por debajo del límite de pobreza. En general, más de 23 por ciento de los ancianos afroamericanos y más de 19% de los hispanos son pobres, en comparación con sólo 11 por ciento de los ancianos blancos. (Papalia D., 2009, p. 303-304).*

9.2 Jubilación y autorrealización

En nuestro grupo de estudio, la jubilación tiene diferentes aristas para los integrantes de este taller, ya que lo que para algunos se constituye en una liberación, para los otros es una serie de incógnitas de lo que se espera para el tiempo después de la jubilación.

"La jubilación significa para la mayoría de las personas un gran cambio: pérdida del rol profesional, modificación de los ingresos, modificación del ritmo de vida cotidiana, reestructuración de los contactos familiares y sociales, disponibilidad de una gran cantidad de tiempo libre, etc. (Rodríguez Feijóo Nélica, 2007, p. 8).

De esta forma es posible identificar en nuestro grupo dificultad para definir lo que les representa la jubilación, puesto que a fin de cuentas es un estadio nuevo en sus vidas y va a constituir una nueva etapa que incluso no se atreven a vislumbrar.

En algunos de nuestros casos, lo económico ha sido lo menos azaroso porque como lo manifestó uno de ellos, no le representó ningún problema porque se fue jubilado con el 100%% de su salario, porque fue jubilado por enfermedad, aunque no tenía todavía la edad requerida pero sí condiciones de antigüedad y lo cual condicionó que fuera dictaminado con incapacidad permanente.

Citando nuevamente a Rodríguez Feijóo, *"el trabajo supone un rol activo, productivo, generador de renta, exigencias físicas, psíquicas y sociales, ritmo intenso, obligación, carga, responsabilidad, etc., mientras que la ancianidad supone un rol pasivo, no productivo, receptora de pensión o jubilación, escasa*

aptitud física y psíquica con exención de obligaciones y responsabilidades” (Rodríguez Feijoó Nélida, 2007, p. 8).

A pesar de lo que expresan diferentes autores en relación a que la jubilación es casi sinónimo de vejez, ninguno de los trabajadores jubilados de nuestra intervención adopta o se asume como “anciano” o viejo. El mayor de ellos tiene 70 años y la menor ronda apenas los 55 años, aunque les cuesta trabajo formar parte de lo que los trabajadores activos o su representación Sindical les asigna como que ya forman parte “de los viejitos”.

“El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida. La forma en que envejecemos y vivimos este proceso, nuestra salud y capacidad funcional dependen no sólo de la estructura genética sino también (y de manera importante) de lo que ha hecho durante la vida, del tipo de cosas con las que se ha encontrado a lo largo de ella, y de cómo y dónde se ha vivido la vida”: (Peña Pérez B. et al., 2009, p. 54.)

En cuanto a este parámetro (la salud), el mayor de ellos requiere de atención médica y medicamentos por problemas de la próstata y también de la presión arterial; el siguiente hace unos diez años sufrió un infarto al miocardio y requiere medicamentos de control; un tercero tiene una enfermedad cardíaca relacionada con las válvulas del corazón que amerita la administración de medicamentos y está en protocolo de cirugía valvular; uno más es diabético descontrolado que también requiere de diferentes medicamentos. Los otros tres, fueron jubilados por padecimientos musculoesqueléticos, dos de ellos por cirugías de columna vertebral y el último por ser post-operado de una rodilla, lo que le impedía desarrollar su trabajo al 100%.

“...durante los últimos años se han tratado de realizar cambios significativos en la salud de la población, cuyo objetivo es mejorar precisamente, la calidad de vida. De inicio es importante definir lo que es la calidad, lo que puede hacerse para los diferentes niveles. Calidad de vida, conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida”. (Peña Pérez B., 2009, p. 54).

La longevidad ha sido para toda la humanidad un ideal expresado de diversas maneras y desde tiempos inmemoriales; sin embargo, no sólo es sinónimo de vivir muchos años, sino en las mejores condiciones.

Es significativo considerar que los trabajadores jubilados de nuestro grupo de intervención en ningún momento se sienten ancianos o envejeciendo. Ellos se reflejan cotidianamente como si fueran los trabajadores en activo que fueron en su momento y es que de alguna manera se encuentran activos al formar parte de la

mesa directiva del Departamento de jubilados. Como ya he mencionado, tres de ellos son individuos que no han llegado a los 60 años, pero su condición de no estar trabajando en lo que hacían antes si los hace sentirse relegados de alguna manera, tomando en cuenta que muchos de los que fueron sus compañeros se encuentran aún en el activo.

Papalia al referirse al “envejecimiento exitoso” menciona que: *“quienes envejecen exitosamente tienden a poseer apoyo, tanto en el área emocional como en el material que ayuda a la salud mental, y en tanto permanezcan activos y productivos, no se piensan asimismo como ancianos”*. (Papalia D., 2009, p. 444).

Por lo tanto, el hecho de desarrollar actividades cotidianas de atención al resto de los trabajadores jubilados los ayuda a sentirse útiles, que salen de su casa casi todos los días como si fueran a trabajar, aunque sea una actividad de poco menos que medio tiempo y que tienen una ocupación o un compromiso que cumplir.,

De esta manera, esto les ayuda al sentirse que están realizando una actividad y por lo tanto ir avanzando en edad sin percatarse totalmente de ello, además de que es muy gratificante que, con mucha frecuencia en su trato con otros jubilados mayores o iguales en edad, se permiten rememorar sus experiencias durante el tiempo que trabajaron juntos.

Por lo tanto, al tener esta nueva actividad se sienten útiles y valiosos en sus vidas, sin tomar en cuenta que otros los consideren mayores de edad.

También, *conforme se aproxima la jubilación, las personas que se definieron así mismas mediante su empleo, necesitan redefinir su valía y dar nueva estructura y dirección a sus vidas, al explorar otros intereses y sentir orgullo por sus atributos personales*”. (Papalia D. 2009, p. 445).

Considero que este grupo de personas han encontrado un medio idóneo para el desarrollo de determinadas habilidades, especialmente las políticas –si las podemos considerar así-, y es que Papalia menciona que: *“Conforme las habilidades físicas declinan, las personas se adaptan mejor si se enfocan en relaciones y actividades que no demanden una salud perfecta. A lo largo de su vida, los adultos necesitan cultivar habilidades mentales y sociales que puedan desarrollar con la edad”*. (Papalia D., 2009, p. 445).

Meza-Mejía et al, describen dos teorías relacionadas con todo lo anterior y son la de la desvinculación y la de la actividad.

En la primera, “cuando el anciano se siente protegido y con sus necesidades cubiertas, la respuesta más natural sería la desvinculación

progresiva. No así cuando el anciano se encuentra en una situación económica precaria y tiene que buscarse el sustento diario, hasta que sus fuerzas se lo permitan o hasta el último día de su vida.

En la segunda, o de la actividad se dice que: *“cuanto más activas se mantengan las personas mayores, más satisfactoriamente envejecerán y aceptaran mejor su condición de ancianos. Las personas que envejecen así mantienen los niveles de actividad de la edad adulta durante más tiempo y sustituyen las actividades perdidas por otras nuevas”*.

Considero de importancia la mención de estas dos teorías, puesto que en el grupo del taller llevado a cabo los trabajadores jubilados se hallan en la segunda, es decir la de la actividad, porque de hecho han seguido en actividad, pero sobre todo manteniendo los lazos de amistad o nexos con sus antiguos compañeros de trabajo, porque es interesante observar como platican y “se llevan” con la gran mayoría de los agremiados al Departamento de jubilados y como decía líneas arriba, se encuentran con los antiguos compañeros (los ya jubilados o los que todavía están en el activo) y se aprecia su camaradería de antaño en sus conversaciones y en su trato.

También es importante mencionar que en algunos países o incluso en México, la jubilación puede ser causa de depresión la cual se da por el cambio drástico al dejar la fuente de trabajo y al día siguiente ya no tener que estar al pendiente de la alarma del reloj, los hábitos diarios previos a la salida hacia el trabajo y además permanecer todo el día en su casa, lo cual trastorna el entorno familiar.

Al poco tiempo puede, presentarse dificultades que se han traducido como depresión, y de acuerdo con Meza Mejía, de Colombia menciona:

“El retiro, que normalmente es un derecho laboral al comienzo de la vejez, puede contribuir a crear un sentimiento de subvaloración en algunos, que puede terminar por desencadenar depresión: La depresión clínica se caracteriza principalmente por sensación de tristeza, decaimiento emocional, pérdida de interés por las actividades que antes se realizaban y otros síntomas de carácter somático y psicológico.

Algunos estudios indican una elevada presencia de depresión en población jubilada en otros contextos como México, España y Australia. Es pues considerada una problemática de salud mental de necesaria atención. (Meza M. 2008. P. 180.).

9.3 Otros aspectos relevantes de la jubilación desde la óptica del desarrollo humano.

En cuanto a la conformación del grupo, ellos se vivieron de manera distinta a través del desarrollo del taller, es decir, a medida que se avanzaba en horas y los días se pudo apreciar una apertura creciente en casi todos ellos, como suele suceder en los grupos, y es que a través de las experiencias que iban relatando se sentían con mayor confianza para expresar vivencias y emociones ocurridas durante sus vidas, lo cual concuerda con lo expresado con Rogers que dice:

“Los clientes parecen convertirse cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio y adquieren mayor fluidez. No les perturba descubrir que vería día a día, que no siempre sienten lo mismo ante una experiencia o una persona determinada, que no siempre son consecuentes consigo mismos. Se hallan en un continuo cambio y parecen sentirse satisfechos por ello. El esfuerzo por alcanzar conclusiones y estados definitivos disminuye”. (Rogers C. 1961. Pag. 156).

Es decir, que a medidas que iban expresando sus experiencias exponían – desde mi punto de vista- una tendencia hacia la autorrealización, esto es, a sentirse mejor consigo mismos o bien lo que Rogers llama “la tendencia actualizante”.

Rogers también menciona a Maslow cuando se refiere a ciertos clientes diciendo: *“Las personas que se autorrealizan tienen la maravillosa capacidad de apreciar una y otra vez, de manera fresca e ingenua, las bondades básicas de la vida con temor, placer, maravilla y aún con éxtasis, independientemente de lo viciadas que estas experiencias aparezcan ante los ojos de otras personas”.* (Rogers, 1961. p. 158).

De igual manera durante la intervención se puede observar claramente como a través de ella los sujetos van cambiando, se van haciendo más abiertos a expresar sus vivencias, es decir *“se despojan de sus máscaras”* (Rogers, 1961, p. 159), y expresan sus sentimientos más libremente, y pareciendo que descubren cada vez más su deseo de ser él mismo, más natural. Asimismo, se manifiestan más claros en la expresión de sus sentimientos, lo que aparentemente por su naturaleza de género no se esperaría que tuvieran dicha apertura para manifestarse de manera tan intensa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida F. O., (2011). Incidencia de la depresión del adulto mayor en salas de Medicina Interna. Hospital Alberto Fernández Montes de Oca. Revista de la Universidad virtual de Salud de Cuba Manuel Fajardo. Disponible en: www.pdcorynthia.sid.cu/Documentos/publidedepresion.doc.
- Patiño F.(2007). Depresión en un grupo de jubilados participantes en programas de actividad física y/o asociaciones de la Universidad de Antioquía, *Revista: Investigación y educación en enfermería*, XXV (1) 82-88..
- Andueza, M. (1983) *Dinámica de grupos en educación*. México D. F. Ed. Trillas, S.A. de C.V.,.
- Ardila R. (2010). Reseña de “Vivir. Guía para una jubilación Activa” de Bayés R. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42(2),325-326. :
- Barcelo T. (2003) *Crece en grupo*, Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A. de C. V.
- Bradshaw J. (2000). *La familia*. (Décima sexta reimpresión, 2013). México. Ed. Selector, S.A. de C.V.
- Bisquerra R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España. Ed. CISSPRAXIS. S. A.
- Bueno B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 45, 43-53.
- Contrato Colectivo de Trabajo de Petróleos Mexicanos 2013-2015.
- Cruz Meléndez R. Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. Revista electrónica Actualidades investigativas en educación. Vol. 11, No. 1, Enero-abril de 2011. Disponible en www.redalyc.org/articuloa?id=44718060016.
- Dantas G. Moreira V. (2009) El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con base en el pensamiento de Merleau Ponty. *Revista Terapia Psicológica* 27(2) 247-257.
- De la Fuente, G. (2015). *Soy 73, Guía breve para pensionarse con la ley 1973 del IMSS*. Guadalajara, Jalisco, México: Ed. Universidad Siglo XXI,

Diagnóstico situacional de la Población Potencial del Programa de Desarrollo Humano Oportunidades. Disponible en:

www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/sppe/dgap Revisado mayo 2016

Flores V. (2006). *La tendencia actualizante en la persona como propiciadora de crecimiento en un grupo de jóvenes con conductas codependientes*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Fromm E. (1959), *El Arte de Amar*. (Décima reimpresión 2012). México . Ed. Paidós. Mexicana.

García G. L. E. (2011). *La vivencia de la jubilación de un grupo de religiosas en una casa de retiro. Acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco. México.

Gil, O.L. (2003). *Albores, llegada y proceso del hombre en la 3ª. Edad: sus opciones y circunstancias*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco, México.

Gómez A. F.(2003) *Dinámica de grupos. Todo lo que quiero es ser amigo tuyo*. Ediciones Aljibe: Barcelona, España.

González, A.M. (2008). *El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones en la educación*. México: Ed. Trillas.

González J. de J., Monroy A. y Kupferman S. (1999). *Dinámica de grupos. Técnicas y tácticas*. México: Ed. Pax México.

Greenberg, L (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona, España: Ed. Paidós Ibérica, S. A.

Gutiérrez J. (2015) *Mi retiro y pensión*; disponible en:
<http://miretiroypension.com/2014/12/jubilación-vs-pensión>

Hueni A. (2012). *De la persona al equipo y del equipo a la persona: taller para la construcción del significado de ser porrista en el equipo de animación del ITESO desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Tesis de Maestría: Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Lafarga J. y Gómez del Campo, J. (1978). *Desarrollo del potencial humano*. (1ª. Reimpresión 1980). México: Ed. Trillas S. A.

Lizaso I., Sánchez de Miguel M. y Reizábal L., (2008) Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de Psicología del trabajo y de las Organizaciones*. 24 (3) 303-324.

Lussier R. y Achua.C.(2011). *Liderazgo, teoría, aplicación y desarrollo de habilidades*.México: CengageLearning Editores S.A. de C.V.

Madrid Garcia A.J. y Garcés de los Fayos Ruiz E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*. 16 (1) 87-99. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716109>

Meza M. et al. (2008) La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y educadores* 11(2) 2008, pp.179-190. Universidad de la Sabana. Colombia. Disponible en:
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=83411212>

Moreno S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. (1ra. Reimpresión, 2010). Guadalajara, Jalisco. México: Tecnología y aplicaciones gráficas.

Napier. R. y Gershenfeld, (2000). *Grupos, Teoría y Experiencia*. (Reimpresión 2009). México: Ed. Trillas.

Nuño M. (2013). *El desarrollo personal en la Empresa. Curso Taller para propiciar un mayor autoconocimiento de un grupo de trabajadores de la Empresa Constructora Inmobiliaria Los Patos S.A. de C. V. desde el Enfoque Centrado en la Persona*.(Tesis de Maestría) Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco. México

Papalia D. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*.México. Mc Graw –Hill/ Interamericana Editores,

Peña P. et al. (2009) Autopercepción de la calidad de vida del adulto mayor en la Clínica de Medicina familiar oriente del ISSSTE. *Revista de Especialidades Médico-quirúrgicas*, 14 (2) 53-61

Rodríguez Feijóo N. (2006) Actitudes hacia la jubilación. Interdisciplinaria. 24 (01) *Revista de Psicología y Ciencias afines*, p. 5-42, Buenos Aires Argentina.

Rogers C. (1985) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, (1ª. Ed. 7ª. Reimp). Buenos Aires, Argentina. Ed. Nueva Visión.

Rogers C. (1970) *Grupos de encuentro*, (1ª. Edición, 12ª. Reimpresión). Buenos Aires Argentina. Amorrortu Editores, S. A.

Rogers, C. (1981) *Psicoterapia Centrada en el cliente*. (8ª. Reimpresión, 2011) Barcelona, España: Espasa Libros S. L. U.

Rogers C. (1961) *El proceso de convertirse en persona*. (4ª. Reimpresión, 2011) México D.F. Edit. Paidós.

Sandoval A. B., (2013). *“De primavera en mi invierno”, Taller para la resignificación de las experiencias personales en un grupo de adultos mayores en la Colonia Nueva Santa María, Municipio de Tlaquepaque, desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Tesis de Maestría. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco. México.

Sindicato de Trabajadores Petroleros de la República Mexicana. (2013). Contrato Colectivo de Trabajo. 2013-2015

ANEXOS

LA NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN (EJEMPLOS).

Este apartado tiene como objetivo presentar una descripción de lo sucedido en algunas de las sesiones de intervención, obtenido de las transcripciones de las mismas, detallando hasta donde es posible lo que sucedió, las actividades o dinámicas desarrolladas, así como las respuestas y comentarios de los participantes hasta el cierre de la sesión.

Las sesiones se llevaron a cabo como estaban planeadas en el lugar y los horarios señalados, aunque de los siete participantes casi en todas las sesiones sólo asistieron 6 en cada uno por ausencia de uno u otro en algunas de las sesiones.

Considero que se cumplió con los objetivos del trabajo, y más, ya que en algunas de las sesiones afloraron muchas emociones que incluso me involucraron a mí en lo personal, haciendo que la emoción me hiciera sentir ganas de llorar y no sólo por lo referido por los participantes, sino porque de alguna manera se tocaban fibras muy mías que me hicieron ser partícipe de dichas emociones.

Sesión No. 1.- El autoconocimiento

El horario marcado para la sesión era de 10 a 14 horas con un receso de 30 minutos, de tal manera que llegue desde las 9.30 para arreglar las mesas del salón y poder disponer del espacio suficiente para la sesión. Los participantes del taller son 6 personas, todas ellas integrantes de la mesa directiva del Departamento de jubilados a quienes en lo sucesivo se les nombrará con pseudónimos como Tauro, Virgo, Aries, Leo, Acuario y Sagitario.

El título de la sesión es “El autoconocimiento” y tiene por objeto explorar en cada uno de ellos precisamente esta característica.

Tuvimos el obstáculo de que tauro y acuario no llegaron a tiempo al salón porque a Tauro se le olvidaron sus medicamentos que toma habitualmente en su casa y ambos se fueron a buscarlos, por lo que iniciamos parcialmente con los cuatro restantes, y digo parcialmente porque se comenzó con una plática informal entre ellos, (ah, porque también faltó Sagitario), entonces traté de darle el tiempo para que se incorporaran Tauro y Acuario, lo cual tardo casi una hora entre su llegada y su incorporación ya al grupo.

Hasta ese momento comencé con el planteamiento de los acuerdos para el taller, entre ellos obviamente el ser puntuales, el tratar de evitar interrupciones, evitar las salidas del recinto durante la sesión, etc.; asimismo les di a conocer y firmar las

hojas de consentimiento informado para cumplir con el requisito para estas actividades.

Al hablarles del taller les mencione la importancia de poder aportar una oportunidad de crecimiento personal y en consecuencia para el grupo generar fortalezas para su interrelación tanto personal como de trabajo, ya que en la detección de necesidades se vislumbró la existencia de algunos problemas de comunicación al interior del grupo.

Se les comentó acerca del respeto mutuo que debe existir entre todos en sus participaciones, tratar de no interrumpirse y libertad de expresión en todos y cada uno y particularmente la confidencialidad de lo que ahí se hablara durante el taller.

Para ese entonces ya era el tiempo de receso por lo que se decidió tomarlo y una vez terminado éste iniciamos con una actividad del “autoretrato” acorde con el título de la sesión con el objeto que los participantes se vayan identificando consigo mismos y que poco a poco puedan exteriorizar vivencias acompañadas de emociones y sentimientos que puedan ser exploradas más tarde y para lo cual se les distribuyeron hojas blancas y se les había proporcionado un bolígrafo, así como se dispusieron crayones de colores para el efecto.

Una vez que hubieron terminado su silueta la instrucción fue que escribiera a un lado de la cabeza dos ideas que nadie les podría quitar o que no se dejarían quitar por ningún motivo.

Frente a la boca, dos expresiones de las han tenido que arrepentirse en su vida.

Frente a los ojos, dos cosas que ha visto y que más le han impresionado.

Frente al corazón, cuáles son los dos amores que nadie le arrancará.

Frente a las manos, dos acciones buenas imborrables que ha realizado en su vida.

Frente a los pies, dos peores metidas de pata que ha tenido en la vida.

Cuando terminaron y dado que el tiempo estaba ya encima les pedí que quién quería compartir algo de lo que hubieran escrito y el primero fue Leo que dijo “que quería hablar de una metida de pata. Que antes de casarse y siendo muy joven tuvo una relación con una muchacha y que salió embarazada, pero que estaban muy jóvenes y decidieron tenerlo (fue una niña) y que él siempre se hizo cargo de ella hasta que tuvo como cinco años, tiempo en que la mamá se le desapareció con la niña. Para esto, él ya se había casado y tenía más hijos. Hasta después de cierto tiempo la mamá se puso en contacto con él para pedirle apoyo económico y

que para ese entonces le dijo que se encontraba en Tijuana, pero que él si llegó a mandarle dinero”.

Así mismo Leo expuso: a mí me toco ayudarle a una persona desconocida, se me murió casi en los brazos, lo vi como lo asesinaron, lo balacearon, en la lateral aquí cerca del hotel. Se me hizo algo dramático y fuerte y que no pudimos darle el auxilio que necesitaba.

F: ¿Cómo fue esa impresión, que sientes ahora que lo dices?

Leo: de impotencia de no haberle podido dar más, poquito más alargarle la vida y lo único que le pude decir es que sí era católico que hiciera una oración. Saliendo de la planta oímos la ráfaga y luego el coche que se estrelló en el árbol y salió el amigo, un desconocido completamente y cuando llego servicios médicos a auxiliarlo y que casi estaba agonizando reaccionó al piquete de la solución, respondió al dolor.

Y así seguimos avanzando después de algunos comentarios anecdóticos no relacionados con la temática hasta que les pregunte, a ver los que ya terminaron díganme, frente al corazón cuáles son los dos amores que nadie me arrancará y Acuario responde: Luis; ahora si me amoló, pero esto está muy bueno, hasta como de terapia.

F: Los que quieran compartir de algunas de ellas: Tauro: mis dos grandes amores son mi hijo que tengo ahora y los que tuve antes, son amores diferentes.

F: Y que sientes cuando dices de mis hijos.

Tauro: Me siento realizado.

F: ¿alguien quiere decir algo, como sienten eso?

Leo: Otra cosa que quiero compartir es que tuve una hija fuera del matrimonio, está reconocida por mí, está a registrada a mi nombre pero por motivos que no me acuerdo su mamá desapareció junto con ella y le perdí la huella por 20 años y fue apoyarse la mamá con una prima pero yo nunca renuncie a darle el apoyo. Nos faltó mucha experiencia a ambos y como yo no tuve ninguna experiencia de un hermano y todos los problemas siempre los saques yo sólo. Y recuerdo el apoyo de dos amigos y otro de mi barrio. La muchacha sigo y conozco a los nietos por facebook pero no he tenido el deseo de conocerlos personalmente. Lo reconozco como hija, pero como tengo hijos posteriores, no es igual. Ella convivio conmigo hasta los cinco años incluso es tres años mayor a mi primera hija ya del matrimonio.

F: ¿quisieras que alguien te comentara algo respecto a eso?

Virgo: más que nada yo considero que lo que a él le paso quiero pensar que todos chocamos con la misma piedra, porque de acuerdo con los cánones de la sociedad caemos en infidelidades porque el hombre es extremadamente infiel por naturaleza.

Leo: pero cuando esta niña nació yo todavía no estaba casado, entonces en realidad no fue una infidelidad al matrimonio, ya que eso sucedió antes y posteriormente conocí a la que ahora es mi esposa y yo nunca le fui infiel a mi mujer.

Aries: pero yo pienso que no la has buscado porque a pesar de que no eras casado nunca le respondiste, si te diste cuenta, nunca le respondiste a la persona

Leo: pero no fue mi culpa, incluso últimamente me ha pedido apoyo económico y se lo he brindado, nunca me he negado absolutamente a nada. Tan no se lo he negado que tiene mi apellido.

F. Y eso lo pusiste como metida de pata?

Leo Si, como metida de pata. Y si realmente me enamore de la muchacha, estaba guapa y cometimos el error de involucrarnos más allá y yo sigo consciente de lo que cometí y sobre todo no soy culpable de no haberle brindado el apoyo y ahora le sigo brindando ese apoyo a mi hija porque yo considero que es una gran carga tener cinco hijos y ella tiene que trabajar porque su marido o su pareja según me dice también lo asesinaron y que vida tendría el amigo, no sé decirle. Lo secuestraron, pero le dejo al menos donde vivir, pero me dijo que el amigo era casado, entonces a lo mejor mi hija era su amante y a mi nieta le pedí que me informara como era su situación porque parece ser que sólo era su pareja.

Acuario: pero volvamos al caso, no cree que sí tuvo culpa

Tauro Si, si tuvo, yo no estoy de acuerdo en que le eche la culpa a ella.

Tauro: yo no estoy de acuerdo en lo que está comentando él, en cuanto a que le eche toda la culpa a la que fue su mujer,

Acuario: es que desde el momento en que cometieron el acto y no se pusieron de acuerdo, de allí son culpables, porque iba a haber producto.

F: pues yo les voy a decir algo, yo creo que parte de este ejercicio no es tanto para que nosotros juzguemos que fue lo bueno o malo que hizo, sí lo hizo bien o sí lo hizo mal, o decirle porque lo hiciste o porque no hiciste o dejaste de hacer, más que todo eso es como hacerse un análisis de conciencia y que nosotros

mismos reconozcamos esas partes que tenemos, partes que algunas son nobles como la nobleza de que obras buenas he hecho en la vida imborrables que hemos visto, así como las malas, entonces él nos está compartiendo una metida de pata tal como dijo y yo creo que mal o bien o lo que pueda hacer más adelante es cosa de él. Él lo reconoce como una metida de pata y yo creo que es muy válido reconocerle su valor de poderlo expresar ante nosotros

Acuario: pero es más válido también reconocer el error,

F: Ah sí, por eso digo que es válido porque lo está reconociendo él, el error

Tauro: yo tuve una novia que terminamos. Duramos tres años, posteriormente ya de casado me la encontré. Quiobo, quiobo y tuvimos relaciones. El error mío fue cuando me dijo, oye, pues no me ha bajado desde hace mes y medio. Se me hace que estoy embarazada. ¿Si estoy embarazada te harías cargo? Y mi error fue decirle que no. Y me dijo, mira, voy a ir con el médico, si salgo embarazada ya no me vuelves a ver nunca y yo pues lo tomé a la ligera y a la siguiente semana que fui por ella ya no la vi en su casa. La casa con llave y candado ya no había nadie y desde entonces no supe si se embarazó o no.

Leo: yo pienso que en ese tiempo lo que uno piensa, primeramente, si ya cometió uno el error que lo arregle.

Acuario: es que hay muchos modos de pensar, mira,

Leo: Yo conozco a otra persona que cometió la misma burrada, pero ya casada y con hijos y todo y por allí cometió el mismo error y me hizo compadre, pero no reconoce el error; yo si reconozco mi error y todo.

F: Bueno, son las 2 muchachas y nos tenemos que ir, yo quisiera nada más cerrar con una pregunta a todos si me pueden decir, como se sienten ahora, después de esto, como se van y que aprendieron.

Acuario: para mí en lo personal decirle que uno nunca deja de aprender y esto es bueno, mire y lástima que ya al último se dio la plática porque todo se centró en las metidas de pata y casi todos tenemos el mismo error al menos yo iba a comentar sobre los dos amores, yo iba a ahondar más en que si también son mis hijos y mi esposa, pero allí yo incluyo más a mi madre que a mi esposa, me entiende, porque si yo me pongo a pensar, a mi esposa yo la amo y la quiero, pero yo ahorita que salió todo esto a relucir yo a mi esposa le he sido infiel y yo debo de reconocer mi error que he sido malo con ella, pero entonces se puede generar un enojo tanto de ella hacia mi aunque ella pueda aceptar que yo sea el culpable y todo entonces mi esposa ya no pasa ser de mis dos amores, porque yo me puedo enamorar de otra pero de la madre, eso jamás.

Entonces yo allí diría, mi madre y mis hijos y la metida de pata es ser discreto, a mí me ha llevado a muchos problemas no ser discreto y también ser deshonesto, no puedo con esos dos %\$%\$% defectos, así como el carácter que tengo por más que los quiero limar no he podido.

F: ¿Y eso cómo te hace sentir?

Acuario: a mí me hace sentir todo esto, expresarlo me hace sentir bien, aliviado, por eso le digo que ahorita yo que iba a pensar que Roberto tenía su estuche de monerías allí y mire con lo que salió y lo que hizo este compa aquí delante de todos es %\$%\$%. A mí me hace sentir la neta y aceptar que así es, eso es lo que yo más o menos quiero manifestar y a mí me sirve y me gusta esto ahorita lástima que ya son 2 y diez, pero esto es bueno.

Virgo: yo coincido con Luis en el aspecto en que lo está diciendo él, yo igual, yo si puse a mi madre y a mis hijos, porque yo si cometí una infidelidad y estando casado y como quieras, afortunadamente no hubo consecuencias, pero el error y el daño está hecho y qué es lo que te dicen si te perdono, pero no olvido y te lo van a estar como cuchillito de palo.

Aries: pero lo comentaste con tu esposa

Virgo: Ah sí, pero yo creía que tema tocado, tema olvidado, pero mentira vil. En las primeras de cambio te lo están recordando y a mi madre nunca le puedo ser infiel.

Acuario: pero no olvidan

Toño: pero desde el momento que se lo dijiste a tu esposa, no se le va a olvidar. Pero tú lo aceptas y ella se va a enterar de cualquier manera y por cualquier persona, pero tú lo aceptas, pero de allí, al rato te lo va a cobrar

Y en esos términos y por falta de tiempo se dio por terminada la sesión.

Sesión No. 2 El autoconcepto

Esta sesión se denomina “el autoconcepto” y tiene por objeto que cada uno reconozca los valores que posee.

Para iniciar comenzamos con un ejercicio de relajación mediante la respiración con la finalidad de que se despojaren de las cosas con las que llegaban y se sintieran más libres para poder expresarse.

La instrucción inicial fue que estando sentados en semicírculo como estamos, descansen sus brazos en las piernas, sus pies apoyados en el piso, suelto su cuerpo, relajen su cuello y nuca, y con los ojos cerrados van a respirar de modo natural, sólo que vamos a ir siguiendo el recorrido del aire, desde su entrada por la nariz, la garganta, el cuello, su tráquea y hasta llegar a los pulmones. En cada respiración tratar de seguir ese camino, sintiendo el paso del aire y después dándose cuenta de cómo se mueve el tórax con el movimiento del diafragma hacia arriba y abajo en cada movimiento respiratorio.

Posteriormente junto con cada inspiración traten de seguir la corriente del aire hacia otras partes del cuerpo, primero a los brazos, las manos y los dedos de las manos tratando de imaginar el paso del oxígeno hasta la punta de los dedos. Posteriormente, después del abdomen como transcurre hacia los muslos, las piernas y los pies.

Sus ojos cerrados y tratando de no pensar en nada. Si hay algún pensamiento que se presente, invítalo a dejarte y trata de continuar con el ejercicio.

Después de 15 minutos se hace la retroalimentación del mismo.

Tauro: me sentí muy bien, muy relajado y a gusto y me llamó la atención que sentí en las piernas hasta una corriente como de algo que recorría mis piernas. Pero me sentí muy bien.

Leo: me pareció muy buen ejercicio, hasta pensé que me hubiera servido escuchar un poco de música relajante. Yo en ocasiones en las noches me pongo unos discos de música que semeja los sonidos de los 4 elementos, principalmente el aire, el fuego y el agua y en especial me gusta mucho el sonido del correr del agua.

Sagitario: yo me sentí muy relajado al grado que hasta dí dos cabezadas. Me dormí, aunque desperté luego luego, pero me sirvió bastante para sentirme descansado.

Virgo: Bien, me sentí muy bien.

Acuario: Esto está muy bueno, Doctor, me sentí muy a gusto y descansado.

Aries: Me sentí muy bien y muy a gusto. Me relaje bastante.

Después de este ejercicio se va la plática por otro lado porque alguien menciona la palabra muerte después de haberse relajado y comenzaron a hablar de la longevidad y su relación con la alimentación y los estilos de vida, así como del uso

de unos de medicamentos y la atención que reciben en su servicio médico, hasta llevarlos poco a poco a la siguiente actividad que tenía preparada para esta sesión

F: bueno, vamos a hacer ahora otro ejercicio. Los voy a invitar a que en parejas se pongan frente a frente y platicuen en relación con tres cosas que yo considere muy mías, pero que son cosas muy buenas de mí, cómo soy yo, por ejemplo, yo soy muy fregón, muy buena gente, soy muy enojón, no, no, enojón no. Tienen que ser cosas positivas, tres valores que yo tengo muy dentro y que estoy consciente de ellos y los comparten. Así como están, si gustan de dos en dos.

Virgo: ¿en voz alta?

F: no ahorita sólo entre ustedes.

Aries: hay que anotarlas Doctor o no:

F: Sí gustan anotarlas, les doy una tarjetita.

Acuario: a ver Armando, dime tus pecados.

F: Se disponen en parejas y comienzan a platicar entre ellos en voz relativamente baja.

Después de varios minutos terminan y les pido que si no tienen inconveniente compartan con todos sus valores encontrados.

F: Ahora les voy a pedir que nos compartan lo que hablaron, por ejemplo, Acuario que le dijo a Virgo y viceversa, sus valores.

Acuario: yo escuche decir sinceridad, sin cotorreo ni nada en la forma de expresarse, lo veo y así lo siento y tiene algo de lo que él dice y yo también así me considero, porque él me dijo que era perfeccionista y sí lo he notado, él quiere todo como debe de ser.

F: consideras que eso es un valor, es algo bueno o puede ser un defecto.

Acuario: bueno, puede ser valor, aunque se puede tomar también como defecto porque a fin de cuentas todos somos defectuosos.

Aries: pero tenemos también valores importantes.

Acuario: pero si hay algo de eso y yo se lo noto como dice por eso yo digo que está bien que nos señalemos y nos haya puesto así frente a frente porque nos sinceramos.

F: ¿que otro valor te compartió?

Acuario: que él quiere que cuando se haga alguna cosa, se haga como él dice.

Virgo: que soy impaciente y no soy rencoroso.

Acuario: ah sí, también me dijo eso. Y creo que estoy de acuerdo, porque aquí podemos discutir y ya, pero no pasa nada, después como si nada.

F: entiendo que es una cosa valiosa y que tú te la reconoces.

Acuario: Yo también, ahorita me puedo enojar con el diablo (tauro), pero al ratito ya estoy de vuelta normal con él. Pero yo conozco compas que no, para nada, y que aunque les busques la cara ellos siguen con el mismo rencor.

F: ¿y de acuario, que valores reconoces o te dijo él que tenía?

Virgo: Pues lo que vemos y también nos fuimos a la sinceridad, la amistad que ha prevalecido en él y la transparencia, si nos hace una observación lo hace de una manera espontánea

F: aunque siempre hay algo que guardamos, aunque no hayamos exteriorizado o que no nos hemos atrevido a reconocer y a decir, es que yo valgo por esto.

Acuario: es que hay ocasiones en uno se calla ciertos defectos o ciertas virtudes y no los explaya uno porque siente que la persona con la que le estas diciendo no es lo adecuado porque puedes quedar como vanidoso o soberbio, y aunque a veces sientes que te dice las cosas tan claras que dices a que %%%\$%\$%.

Acuario: es cierto, porque a veces tenemos formas de decir las cosas que bueno. Sabe que yo tengo un gran defecto que no me puedo quitar que cuando estoy platicando parece que estoy gritando y simplemente es la forma de hablar.

F: piensan que los estas agrediendo.

Acuario: Si

F: ¿alguien quiere hacerles alguna pregunta u observación?

Aries: No, porque, así como externaron así los hemos visto a los dos y es que tenemos toda una vida de conocernos.

Tauro: están como las mujeres, se agarran de las greñas, pero allí siguen.

F: los voy a interrumpir para que nos dé tiempo de salir al receso.

Leo: pus aquí el comentario de Alfonso, pues él manifiesta que es una persona accesible a los problemas, tratar de resolverlos con la mayor capacidad a su

alcance y que también le gusta ser sincero, honesto y cooperar con los que solicitan su ayuda.

F: eso es lo que considera como más valioso de sí mismo.

Leo: Si, y sobre todo su familia, que él tiene sus ideas muy arraigadas y que hace la familia, hacerlos crecer y educarlos.

Aries: De Leo, a él le gusta que cuando se suscitan controversias prefiere aclarar las cosas, que no quede ninguna duda y queden bien aclaradas las cosas

F: ¿y cómo es esa cualidad?

Leo: pues a lo mejor no es tanto una cualidad, pero si es un defecto es bien ...

F: ¿pero sí lo pusiste como valor?

Leo: pues sí, pero a lo mejor tiene negatividad.

F: pero yo lo veo como valor porque a fin de cuentas tratas de llevar la fiesta en paz por así decirlo.

Leo: pues a lo mejor sinceridad también, porque trato de ser lo más honesto posible, pero a veces no se puede con todo. me gusta ser servicial sin esperar ninguna recompensa a cambio. Nos toca servir y ayudar sin esperar un reconocimiento o algo.

F: Tauro y Sagitario: que compartieron

Sagitario: él me dice que es muy buen papá.

Aries: es una cualidad que él tiene.

Tauro: yo a él lo considero muy tranquilo, muy bromista y buen compañero.

Aries: Él nos dijo que trata de no molestarse o enojarse por algunas cosas, y creo que es algo bueno de su parte reconocerlo.

F: pero que consideras algo valioso, algo bonito tuyo:

Sagitario: pues no soy ni vanidoso ni nada, soy así, me gusta ser humilde

F: y eso lo consideras como una cosa buena

Sagitario: si buena. No les puedo decir que soy buen papá porque soy \$%\$%\$, pero si trato de escucharlos y como están las cosas me asusto con lo que pasa con los muchachos. No me asusto, pero sí me da pendiente, por todo lo que pasa.

F: pues como les decía al principio y ahorita ratifico: porqué nos cuesta trabajo reconocer nuestros valores, porqué nos cuesta trabajo saber que somos buenos o que tenemos un lado bueno o varios lados buenos. Se fijan que casi todos batallamos en encontrar una cualidad que nos definiera pero lo más importante es que estemos conscientes, que nosotros sepamos porque valemos, nos cuesta trabajo, todos reconocemos como que más fácilmente encontramos cuales son nuestros defectos o cuales son las cosas medio malas o malas que tenemos, pero lo bueno, lo valioso, el valor que yo tengo como persona porque nos cuesta tanto trabajo reconocerlo.

Leo: yo tengo algo que decir: que sí no tenemos una pareja que nos escuche o escucharla a ella no hay comunicación. Yo le digo y no me jacto y solo trato de ser honesto. A mi mujer la conozco desde hace más de treinta y cinco años, pero yo a mi mujer nunca le he mentado en nada y en son de broma o en son serio, todo lo que me sucede en el entorno de mi vida se lo comunico y ella me acepta mi comunicación, me hace ver las cosas si hay algo malo; si tenemos nuestras dificultades en pareja y a veces incluso duramos varios días sin hablarnos pero creo que eso es lo que le da sabor a la vida, pero yo creo que desde la vez pasada que les comente mi problema trato de ser lo más sincero y honesto posible.

F: y porque no le pones a todo eso un nombre como “soy buen marido” ¿

Leo: porque bueno, bueno, no; tengo mis fallas, pero tan me conoce mi mujer que, si vamos en la calle y veo a otra mujer, veo el cuerpo, y le digo mira qué te parece esa muchacha, porque yo ahorita ya nada más lo dos es lástima, pena y vergüenza. Ella me acepta, ella también se sincera, por ejemplo, si va un fulanito, mira tiene buen cuerpo, se viste bien. No hay entre nosotros dilema de esa índole. Yo ahorita que usted nos dijo que lo que se diga queda entre nosotros yo no se lo hago saber. Hay muchos motivos, pero si hay un pacto de caballeros hay que mantenerlo, esto es interno entre nosotros y no tiene por qué enterarse. Si me pregunta, pero ella bien sabe que yo le comunico todo, bueno o malo y es aunque yo sea defectuoso pero siempre le comunico todo.

F: yo les invito entonces a que no ahorita, no en este momento, pero sí el fin de semana o de aquí a la próxima semana que nos veamos, que reflexionemos en esto que les acabo de decir, porqué me cuesta tanto trabajo reconocerme o reconocer que tengo algo valioso, que soy una persona valiosa, porque todos, todos somos muy valiosos, todos tienen muchas cualidades seguramente que no las han podido externar, sí porque les da pena, pero más que todo yo creo es

porque no nos damos la oportunidad de pensarlo y de sentirnos valiosos, pero verdaderamente valiosos. Yo valgo por esto, por aquello, por algo más allá. No nada más porque doy el gasto en la casa, no nada más porque les doy a mis hijos su domingo, no nada más porque me porto bien con el amigo, no, no, ¡soy valioso!, porque estoy vivo simplemente o porque veo bien por mi mujer, o porque mis hijos estén bien, o por algo más allá, pero cualidades que puedan definir, que les pongan nombre y apellido.

Acuario: ahorita que estaba diciendo que nos costaba mucho trabajo reconocer nuestros valores, no sería mejor que la gente nos los reconociera porque a lo mejor a uno se le podría subirlaaaaaa.

F: la autoestima, pues que mejor.

Acuario: a entonces de eso me encargo yo. (risas de todos, principalmente de Sagitario). Es que, si yo le digo a Virgo, es que yo soy esto, o lo otro o aquello, va a decir, éste que sangrón es.

F: no, no, es una cosa de sinceridad y honestidad contigo mismo, pero más que todo de reconocermelo como que tengo algo por lo que valgo, pero yo lo siento así.

Acuario: porque en relación a lo que dicen que por la familia, yo no tengo cara ni que decir porque no lo soy, soy sincero aquí con ustedes, yo no puedo decir que soy honesto, yo cotorreando, la otra vez que fuimos a México fuimos a visitar a San Judas Tadeo y le dije, mira aquí viene el más deshonesto de tus hijos, yo no llegue diciéndole yo quiero esto o aquello, ni soy muy bueno, ni quiero que me hagas bueno y con eso estoy reconociendo que así he sido, no se si sea parte de mi personalidad.

F: vamos a un descanso y lo continuamos después.

F: hace rato hablamos de nuestros valores, y ahora vamos a irnos un poco a la inversa. Vamos a anotar tres hábitos malos que reconozco que tengo y que me ha resultado muy difícil quitarme. Tres malos hábitos.

Se ponen a escribir en sus tarjetas.

Virgo: Es que a mí me gustan un \$%%\$%% las mujeres, ¿cómo le hago?

F: es una virtud o es un defecto.

Virgo, es un defecto, pero pues...

F: tres hábitos. Acuérdense lo que son los hábitos. Son cosas que hace uno por costumbre, en actos repetitivos, por ejemplo, fumar es un hábito

¿Alguien quiere iniciar a compartir su tarjeta?

Sagitario: a mí me gusta fregar los trastes

F: y eso es mal hábito

Sagitario: no, y para mi vieja menos.

Aries: voy yo pues, la desidia. Porque a veces la señora, o sabes que hay algo que hacer en la casa y lo dejas para mañana, y es malo también.

F: ¿y porque crees que eres desidioso, porque haces desidia?

Aries: Pues porque no lo considero así de importancia y ya ve, las señoras son muy buenas para poner ejemplos, el esposo de fulanita hace esto o hace aquello, que pinta y que le pone esto o lo otro. Es uno de los problemas.

Virgo; Pues yo el mal hábito que tengo es el alimenticio, o sea no llevo un horario bien para las comidas, hay veces que no desayuno, hay veces que llego y como muy tarde o nada más como una vez al día y así, es un mal hábito que tengo yo, ese. No tengo una disciplina, malísimo.

F: ¿y no tienes trastornos digestivos?

Virgo: Hay veces que sí, de hecho, no sé si tengo una pequeña úlcera y a veces tengo que tomar un ranisen o algo parecido.

F: ¿Tienes agruras, o dolor?

Virgo: no, sólo alguna molestia aquí (se señala la boca del estómago).

Aries: ¿y porque no comes a tus horas?

Virgo: pues precisamente es mi mal hábito, el más marcado.

Leo: yo soy un estuche de monerías doctor. Soy muy observador en mi entorno de las personas o situaciones, ese es mi mal hábito, que presto mucha atención al momento de convivir o hacer algo. Tengo otro, que a veces me cuesta trabajo a pesar de que yo me considero abierto me cuesta trabajo acoplarme a las situaciones sociales. Un día hasta me dijeron que era el fantasma, y es que tengo un defecto, sí yo no me siento a gusto en un lugar, simplemente me levanto y me salgo, aunque luego regrese, no digo nada, no criticó, nada más me salgo.

Acuario: yo se sí sea mal hábito, pero lo voy a poner a consideración. Ser muy puntual, a mí me desespera que, si me citan a una hora determinada, a esa hora estoy llegando, y a veces llego hasta antes.

Leo: pero eso también es impuntualidad.

Acuario: por eso digo, yo tengo eso de que si me dicen a esa hora a esa hora; es más mis citas a la clínica a veces llegó media hora o una hora antes, no me gusta llegar barriéndome.

Ahora para terminar les voy a pedir que cada uno de ustedes me diga estas tres cosas, como estoy, como me siento y que aprendí el día de hoy

Acuario: pues me siento muy tranquilo desde que empezó la reunión, con el ejercicio ese que nos hizo hacer me sentí relajado, a gusto y que sí he aprendido, pues uno debe siempre aprender y como se ha dicho aquí sobre todo con lo de los hábitos, tratar de modificar o pulirlos porque ya uno es así, vive así, nace así y se muere así, pero si es bueno modificar y si me voy a agradecer aquí con la reunión que tuvimos porque si capta uno cosas que dice, ah, sí es cierto.

F: ¿algo ha servido para modificar el concepto que tienes de ti mismo?

Acuario: Sí como no, me ha servido mucho porque le digo, se analiza uno y dice, ah, sí se puede, por lo menos modificar de alguna manera los modos de ser.

F. y en cuanto al valor, o los valores del primer ejercicio que hicimos que me puedes decir.

Acuario: pues sí, debo tener cosas buenas, aunque también tengo malas. Pero como le dije mejor dejo que otros vean sí tengo cosas buenas, porque sí no hasta se puede oír mal si yo digo algo, por eso mejor lo dejo para que otras personas me lo señalen.

Virgo: pues primeramente yo creo que nos da una cierta identificación y pues la idea es ir conociendo como más a profundidad el compañero que esté a tu lado y que aprendes o que te sientes más identificado. Hay veces que uno no dice las cosas por pena y dices, ah, si yo soy así pero no lo dije, entonces si me lo detecta él, o él, entonces si me lo van a hacer notar y son áreas de oportunidad. Yo considero que todo esto es para ser mejor persona y más unión sobre todo, si no, no nos sirve para nada, y si se trata de conformar un grupo, aunque bueno, el grupo está conformado y lo ideal es sacar de aquí un equipo de trabajo, que tengamos fines comunes y complementarnos y echarnos la mano, él a mí, o yo a él, o sea que todos tengamos una respuesta y la persona que necesite de nosotros como equipo, venga y la podamos atender.

F: por lo que escucho tú estás expresando que esto es una parte fundamental para establecer una mejor relación de grupo, una mejor interrelación en el grupo.

Virgo: así es, es una retroalimentación definitivamente, porque hay cosas que o bien no sabemos o no identificamos entre nosotros o que desconocemos de ellos; quizá con esa habilidad que yo le reconozca a él o ese criterio en que pueda manejar las situaciones y a fin de cuentas el fin es el mismo, el que podamos seguir como equipo.

F: Y eso también me dejas entrever que es un aprendizaje que estás adquiriendo.

Virgo: ¿Pues sí, son áreas de oportunidad que tenemos para mejorarlo no? Y al menos es lo que yo aprendí el día de hoy e independientemente de todo, estas rondas de relacionarnos nos dan la oportunidad de identificarnos.

Leo: yo me siento bien, tranquilo, lo he comentado y es una política de mi mujer que uno aprende de lo bueno y de lo malo y de eso malo, hay que sacar lo mejor. Y volviendo a las cosas anteriores, somos compañeros de 35 años o más, pero nuestro compañerismo fue grupal, fuimos un grupo de amigos, convivíamos en torno al trabajo, pero íntimamente muy pocos interiorizamos en nuestras vidas. Hubo dos o tres con los que yo fui sincero, ellos conmigo, nos involucramos familiarmente y nos apoyábamos y algunos por ahí siguen en ese mismo rumbo y yo me siento bien, y el que no sabe es como el que no ve, y pues ahora me estoy enterando de muchas intimidades y yo les agradezco porque desgraciadamente esto ya fue en una etapa de madurez se puede decir y en nuestro momento de juventud fuimos muy apáticos a esta clase de dinámicas, nuestro entorno en ese tiempo eran mujeres, vicio y vagancia, vagancia de la buena se puede decir y no hubo oportunidad de familiarizarnos interiormente.

F: Y por lo que oigo, también estás aprendiendo:

Leo: si claro, doctor. Uno nunca deja de aprender y todo lo que se aprende es bueno para bien o para mal y siempre es para bien.

F. Pues como dices, nunca es tarde, ¿verdad?

Leo: efectivamente, nunca es tarde, porque habemos personas maduras, con años, pero todavía hay mucho que aprender y no tenemos la experiencia vivida y siempre nos falta algo que nos complemente nuestro criterio, nuestro modo de vivir, siempre es un apoyo que podemos aprender de otra persona con más experiencia de la vida.

Aries. Bueno yo me siento muy a gusto y hoy más que la otra ocasión, con los ejercicios que se han hecho ahora lo de los hábitos y lo bueno que tiene cada uno de nosotros. Y de cada uno de nosotros nos identificamos y nos nutrimos de cada

u no de nosotros y eso es lo que experimentó aquí y me siento más identificado con todos.

F: Según lo que te entiendo es que la participación del grupo te ha reforzado más las cosas y en esos valores como dijiste las cosas buenas y también dado libertad para poder reconocer los hábitos negativos y otra cosa importante también es el expresarlos, sentirse con la libertad de compartirlos.

Aries: escuchar también a los demás, de ahí nos nutrimos, porque casi todos somos afines a los mismos hábitos y lo bueno de cada uno.

Sagitario: A mí en lo personal hace mucho que no tomaba un curso así y decía me tomo de momento por sorpresa y ya estoy viejo y tengo mis ideas y me ha hecho recapacitar mucho y les digo a los muchachos que somos un grupo, hay que estar en sintonía todos, cada quien en su manera de expresar , pero hay que estar completos y adelante porque yo lo que acabo de ver y lo que vaya a ver y no sé cuánto más vaya a ver aquí con usted pues nos va a servir mucho a todos.

F. y físicamente cómo te sientes?

Sagitario: bien muy bien, siempre ando muy estresado y este rato que he estado aquí estoy muy relajado, no pienso en nada de mi casa ni problemas ni nada, haz de cuenta que me aislé de todo, como dijiste al principio, aíslese de todo.

Tauro: pues yo igual, yo me ha servido este tallercito y a la vez estoy conociendo más a mis compañeros que se han abierto de capa y para también entenderlos y comprenderlos y que también me comprendan a mí para tener una buena relación, me ha servido este tallercito.

F: ¿quiere decir que sí está funcionando para mejorar la dinámica del grupo?

Tauro: exactamente

F. Entonces estamos en buen camino?

Tauro: Así es. Le voy a ser sincero, la primera vez dije Ahh, a ver qué, y que pase lo que pase, pero ahorita ya estoy viendo como más en serio, porqué, porque veo que los compañeros y yo también nos estamos sincerando, entonces eso es bueno, para mí y para todos. Eso es todo.

Leo: pero porque existe esa diferencia en el estrato de jubilado a activo, que el activo no piensa que algún día va a estar del otro lado.

F: exactamente, nunca lo piensa uno.

Leo: pero porque se hace menos al jubilado que al activo.

F: porque ya no forma parte de nuestro grupo

Aries: somos muy discriminativos.

F: pero contra eso está la capacidad de los individuos de poder abrir nuevas oportunidades y nuevos canales y la oportunidad de hacer nuevos grupos con sus pares, el chiste no es en forma individual sentirse uno ni discriminado ni acabado ni nada, sino simplemente con otra visión.

Pues ahora los invito a que nos demos un abrazo todos como término de nuestra sesión de hoy.

FIN

Sesión 3. Reflexión sobre los valores y la jubilación

Título de la sesión: Reflexión sobre los valores y la jubilación.

Se inicia esta sesión con una dinámica de movimiento invitándolos a caminar en círculos por nuestro espacio y con una música de fondo ir haciendo conciencia de cada una de las partes del cuerpo, desde la cabeza, el cuello, brazos, torax, piernas, caderas, etc., con el objeto de hacer movimientos también de las ideas y de las actitudes.

Después de ello se les pregunta sobre lo encargado en la sesión anterior, esto es, en la reflexión que iban a hacer durante la semana de sus valores, de sus partes buenas y de sus cualidades que no eran muy reconocidas en la sesión pasada.

Después de la dinámica se inició el diálogo acerca de cómo se habían sentido.

F: ¿Cómo se sintieron ahorita con este ejercicio?

Sagitario: yo relajado, es más quisiera unas vueltitas más pero ya no quisieron estos.

Virgo: como que ya nos queremos dormir. No, a gusto, muy a gusto

F: si verdad.

Virgo, como que ya hacía falta

F: a alguien le vino algún pensamiento en particular, algo en especial.

Sagitario: pues como me gustaría hacerlo diario en mi casa para relajarme.

Aries: pues aquí cuando llegue uno lo puede hacer también.

Sagitario: no, pero mejor en tu casa, puedes allí salirte y dar una vuelta.

Tauro: pues agárrate toda la sala y allí lo haces.

Virgo, pues yo siento como que te liberas de la tensión, si esta uno, así como dijiste, del mismo camino para llegar aquí, los baches y cuanta cosa se encuentra uno.

Aries: pues a mí vino el recuerdo de cuando estábamos activos que diario teníamos que hacer ese ejercicio

F: OK, que bueno que lograron sentirse ligeros y más flojitos, relajados. Y teníamos pendiente una tarea de la semana pasada. Quien hizo la tarea. Se acuerdan de que la tarea era que iban a pensar, iban a reflexionar sobre los valores, que valor teníamos, que valor me hacía sentirme a mí mismo decir yo soy valioso por esto, yo soy valioso por aquello.

Virgo: si fíjate doctor, ahorita que lo mencionas eso, yo fui el día martes a una reunión de la escuela de mi hijo que se llama taller de padres y te pusieron una dinámica de cuantos hijos tienes, dos, tres y hubo alguien que tenía hasta seis y te dan una hoja en blanco y te dicen divídela en partes de acuerdo con el número de hijos que tienes y a cada hijo le vas a poner la atención que pones, aparte de tu trabajo cuantas horas te quedan libres y que aprovechas en esas horas, si lees, si no lees, si ves la televisión, si les ayudas en las tareas, independientemente de tu trabajo y allí te das cuenta realmente de donde arrancamos nosotros cuando formamos una pareja, que empiezas sólo y terminas solo a fin de cuentas, comienzas con uno y al final terminas con uno porque no todos se van al mismo tiempo, gradualmente se te van yendo los hijos y nunca dejas de ser quién eres hasta que o quien debes de ser prácticamente para ellos, y es como dicen para ser un hombre tienes que tener un hijo, plantar un árbol y leer un libro y es en donde te das cuenta en donde te estas quedando, y dices, bueno ya tengo mis hijos, ya plante un árbol, no he leído el libro, o sea en tanto tiempo, cuantos años, y tú ya cumpliste una etapa, tienes a tu hijo, lo crías, lo mantienes hasta que se va de tu casa.

Tú ahí ya cumpliste, que lo haces un profesionista, ya hasta ahí parece que ya es una etapa de tu vida que estás agotando.

F: tú ya cumpliste esa parte

Virgo: esta etapa, entonces que es más allá o que es lo que tú ves y que es lo que siempre hemos comentado, tú cómo te sientes, tu cuanto vales, no es lo mismo el

valor que el costo o la inversión que el gasto, entonces tu cuanto vales, cuanto sientes que vales y los otros en cuanto te valoran que es lo importante. Yo antes mejor sentirme completo definitivamente y a lo mejor ustedes me ven mutilado.

F: y porque crees que te podamos ver mutilado:

Virgo: es una suposición nada más

F: pero que te imaginas cuando dijiste esa palabra

Virgo: porque muchas veces cuando uno por la diferencia de idiosincrasias o de ideas o de formas de pensar de que yo puedo pensar de una forma y que yo puedo pensar de una forma y el que está hablando conmigo va a decir, no, está mal, no es así.

F: ¿pero cuando dijiste mutilado que quisiste imaginar o que quisiste decir?

Virgo: bueno, es que mutilado es mentalmente

Aries: ¿derrotado?

Virgo: no, mutilado es alguna falta de...

F: ¿porque ya te faltan tus hijos ahora?

Virgo: exactamente.

F: a eso te refieres, tus hijos ya se fueron y...

Virgo; y ya te estas quedando incompleto, te estas vaciando.

F: ¿esa es la sensación que tienes a veces?

Virgo: si, la verdad sí es cuando te preocupas por ellos y ya no están contigo, ¿son harina de otro costal como dicen, no? Ellos tienen que hacer su vida, volar, como tú lo quieras, pero hay veces que sí me ha pasado que son las 6 de la mañana o las siete y yo despierto y pienso, ay, mi hijo ya llegaría al trabajo, mi niña ya llegaría, pues vive acá y trabaja en el Salto y ya llegaría, y ahí me tienes que son las 7.05 y les mando un mensaje, que paso, ya llegaste, si, ya estoy aquí, ah que bueno y ya, pero pues ya no me corresponde.

Aries: pero Virgo, no los hacemos entender que cuando lleguen nos hablen no que uno es el que habla.

Virgo, así es

F: pero yo insisto en que me llamó mucho la atención la palabra mutilación, porque están tus hijos, ya cada uno en su casa, pero tu sientes como si te hubieran cortado una parte de ti.

Virgo, Si, así es, yo así me siento.

Aries: cuando se va uno de los hijos

Virgo, sí, yo así me siento, cuando los hijos se van y de hecho así hay varios melodramas o lo que sean, que hacer, o sea, es una experiencia que uno no tiene, es el desprendimiento de toda una vida, o sea, es más difícil el desprendimiento de un hijo que desprenderte de tu trabajo, que la jubilación.

Sagitario: Si es cierto.

Virgo: hay muchos que la jubilación les pega, pero duro, se deprimen, casi se están muriendo en vida.

Aries: si, muchos así van en la vida

Virgo: si y muchos se mueren por la depresión.

Tauro, ahí el “pajarito, Luis Munguía. Se deprimió.

Virgo: Muchos no se mentalizan o no se preparan a un cambio.

Aries: yo voy a ir más allá de eso, en nuestro centro de trabajo, las autoridades encargadas de ese centro de trabajo deben de preparar a uno con tiempo para poder asimilar la jubilación, cosa que no lo hacen.

Tauro: No.

Aries: no, si deberían

Tauro: no, pero eso ya es cuestión de uno

Aries: nosotros ya sabemos cómo se maneja, pero aquí estamos hablando de “debería preocuparse”.

Tauro: yo duré para ubicarme ya de jubilado, duré dos años y el primer año me venía aquí al Sindicato y me estaba sentado todas las ocho horas y me decían, órale \$\$\$\$%, ya váyase a gozar su jubilación. No, es que sentía que sí no estaba aquí, no me pagaban y es que estaba desubicado.

Virgo: es que precisamente, jubilación viene de jubileo, y mucha gente, mucha gente que yo conozco lo toma, al contrario. A mí no me costó tanto desprenderme, la verdad a mí no, porque lo comentamos hace tiempo de que en

muchas ocasiones el ambiente laboral se enrarece tanto que ya no puedes estar aquí, la verdad.

Acuario ...entonces hay muchas personas que pensamos así y otras que no, se clavan en el pasado, entonces es cuestión de mentalizar, porque también cuando yo me jubilé, no es que yo haya querido estar aquí, sino yo agarré más la borrachera, yo tuve más libertad, porque no lo podía hacer igual que acá, entonces hay muchas contradicciones en la forma de llevar uno la vida.

F: cómo responder

Acuario: si, como responder. Si, pero yo pienso que es cuestión de “choya” nada más, decir que yo ya fui y ya.

Tauro: pero eso es dentro del trabajo, pero familiarmente yo pienso que nunca se acaban los problemas, pero dice el dicho que cuando los niños están chiquitos, los problemas son chicos y cuando crecen el problema es grande.

Tauro: si, casados y no casados, incluso de casados como yo, mi hija es madre soltera y sabes qué, a mí se me acumuló más el trabajo porque había que llevarlos que a la secundaria, a la primaria, al kínder, así que he andado rolándome, así que esto, dentro de la familia no se acaba.

Aries: pero dejamos el tema de la jubilación

Virgo ...afortunadamente yo nunca tuve una investigación, nunca tuve una falta injustificada en los 35 años que estuve y pregúntame si al final me dijeron, felicidades. Nada.

F: ¿y alguno de los demás que hay pensado en el tema de los valores?

Aries: por ejemplo, el saber escuchar a las personas es un valor, porque no todo el mundo tiene esa virtud de cuando comienzan a platicar de sus problemas, muchos yo he observado, y a mí que me importa y se retiran, pero yo si tengo esa virtud de saber escuchar a las personas y en su momento me piden un consejo y si lo admiten lo da uno y para mí eso es una virtud.

Se continúa un diálogo en donde están hablando de los hijos ya mayores que se independizan y que hacen sentir al trabajador jubilado más sólo, y sobre todo sin atenciones por parte de aquellos.

F. Leo: cómo te sientes, estas aburrido o cómo estás.

Leo: no, para nada, estoy bien, escuchándolos, solo que no había hablado, pero estoy bien y analizando lo que está exponiendo Luis.

Virgo: o está comparando,

Tauro: no, nos está juzgando.

Virgo. Y es que a todos nos ha pasado algo, todos los que tenemos hijos nos ha pasado algo de lo que estamos comentando en mayor o menor grado.

Acuario: hay como ve Leo nos está escuchando, pero diciendo, en unas tienen razón, en otras no.

F: Es así, o que estás pensando.

Leo: a mí no me ha pasado nada así, tengo dos hijos, y hasta ahorita nunca he tenido un problema fuerte con ellos. La mujer ya se casó, tiene 27 años y el chavo tiene 26, cero problemas doctor, no sé en qué consiste, pero cero problemas con ellos. Y en ese tenor termina la sesión.

Yo considero que se cumplieron los objetivos planeados, puesto que aunque brevemente se tocó el cómo se sienten en el proceso de la jubilación y lo importante a lo que hicieron énfasis fue al “síndrome de nido vacío, especialmente virgo, que curiosamente es el más joven del grupo (su edad es de apenas 52 años) y es el que más insistió en la partida del hogar de sus hijos y el que habló de la “mutilación” que me pareció muy fuerte y que aparentemente refleja lo que está sintiendo con la salida del hogar de sus hijos.

DESCRIPCIÓN DE LAS BITÁCORAS

Sesión No. 1

Llegué a las 10.00 a.m. al salón, conseguí las llaves y una vez abierto el salón me di a la tarea de acomodar las mesas y las sillas de manera que quedara un espacio central en donde pudiéramos estar en semicírculo. Arreglé que quedaría lista la cámara fotográfica, así como la grabadora de voz que tuviera una pila nueva y dispuse las hojas blancas que iba a ocupar, así como los bolígrafos que les iba a dar para el trabajo. Además, dispuse también las pequeñas libretas que los llevaba como regalo y para que pudieran hacer anotaciones, o llevar un diario, en fin, para lo que ellos lo juzgaran conveniente. Arreglé que la computadora estuviera lista con el disco de música instrumental que me iba a servir de fondo para la primera actividad de relajación al inicio de la sesión, comprobando que estuviera bien el audio. Asimismo, acomodé el pintarrón para la parte final de la sesión en donde lo iba a utilizar.

A manera de presentación les hable de los objetivos principales de la sesión, esto es, que íbamos a hacer un complemento de las sesiones anteriores enfocándonos principalmente al proceso de jubilación, con un antes, el trans jubilatorio, y el post-jubilatorio, con una sesión final (la cuarta) de recopilación y como es su vida en la actualidad.

Les recordé que en la etapa anterior ya habíamos hablado del autoconcepto, el autoconocimiento, la autoestima y el perdón, así como la relación de grupo que perseguíamos.

Fueron llegando poco a poco de tal manera que a las 10.40 aproximadamente estábamos comenzando. A pesar de ya conocernos rápidamente hicimos una autopresentación y después de ya estar acomodados y cómodamente sentados les pase un documento-invitación en el que les mencionaba de los objetivos del taller y que era un complemento. Además, les pase las hojas de consentimiento informado para su firma. A continuación, les hable de nuestra primera actividad que era un ejercicio de relajación, para lo cual les pedía que se sentaran cómodos, con las manos sobre sus piernas, los ojos cerrados y que sólo escucharan la música porque íbamos a trabajar con la respiración. La instrucción fue siendo la siguiente: vamos a dar seguimiento a nuestra respiración, tomando el aire por la nariz y exhalándolo por la boca, pero vamos a darnos cuenta de cómo el aire entra lentamente a través de la nariz y como pasa por nuestra garganta para llegar al tórax en donde se va a ir sintiendo el movimiento de este como se balancea hacia arriba y hacia abajo, es más, fijándonos en como sube y baja el abdomen en cada respiración. Debemos tratar de no tener ningún pensamiento en nuestra cabeza, y si llega alguno hay que invitarlo a que se aleje para que sigamos concentrados en nuestra respiración. Recordar también que en cada respiración lo que aspiramos es el aire con oxígeno y que ese oxígeno va a irse desplazando por todo nuestro organismo desde la nariz hasta el cerebro y las puntas de nuestros dedos (por ser las partes más distales), y que tratáramos de imaginar cómo se iba dando este tránsito del oxígeno, que movieran sus dedos de las manos y de los pies y percibieran como les había llegado el oxígeno. Para finalizar la actividad les pedí que lentamente fueran abriendo los ojos en la medida que ellos quisieran y a continuación les propuse que compartieran sus sensaciones tenidas durante el ejercicio. Casi todos coincidieron en que se sintieron muy bien, relajados y que les ayudó mucho el sonido de la música, que ésta les había gustado.

Después de esta actividad les repartí unos cuestionarios referentes al autoconcepto para recordar lo anterior y algunos aspectos de su status de jubilados.

Los llenaron y después de ello les pase unas hojas blancas para que escribieran sus experiencias del período pre-jubilatorio, con que anticipación les habían avisado de su jubilación y especialmente de las emociones que vivieron cuando les notificaron de ella, si había hecho o hicieron en ese momento planes para cómo iban a ocupar su tiempo y en fin, como habían tomado la noticia de su jubilación.

Después que estuvieron listos con lo ya escrito les pedí quién quería compartir lo que había escrito y comenzaron exponiendo cada uno su situación de ese tiempo y se sucedieron una a una sus experiencias. Por ejemplo, escribieron en sus hojas:

Acuario: Cuando supe que me iba a jubilar sentí mucho gusto, porque iba a descansar. En ese tiempo yo traía una gran presión política, incluso renuncié a la Secretaría del Interior del Sindicato que ya habíamos ganado, pero quise mejor irme tranquilo, aunque extrañe mucho el levantarme diario a trabajar. Cambió mucho mi forma de vivir a partir de ese momento. Yo hubiera querido haber durado más tiempo trabajando porque si me gustaba mi trabajo, aunque repito, sí no hubiera sido por lo que dije al principio de la presión política me hubiera gustado seguir trabajando más tiempo en otra; en otra ocasión platico de cómo me fue después de mi jubilación.

Virgo: Me sentí liberado; bien satisfecho; siempre ayudando en quehaceres propios del hogar; y disfrutar al máximo con mi familia.

Sagitario: mi puesto era de promotor comercial. Cuando me informaron que el puesto desaparecía me dijeron: ¿te vas jubilado o quieres seguir trabajando en la Gerencia? Contesté que me retiraría y pensé que ahora si tenía tiempo para viajar a la playa y poder acompañar a mi hijo el chico al colegio, porque siempre era la ilusión mía, acompañarlo. Para mí la jubilación fue algo que la recibí con alegría. Económicamente no tuve ese problema (del dinero) porque trabajaba mi esposa y siempre hemos sido muy unidos en ese aspecto. Gracias a Dios y a Pemex, (El subrayado es de él). Trabajaba muy a gusto y en esa forma me retiré contento. A la fecha estoy muy bien con lo que tengo.

Leo: En la ocasión que se me informó que me iba a ir jubilado fue una semana antes del evento, la cual no creí porque en lo personal no me sentía ni cansado ni estresado ni mucho menos enfermo. Mi sentimiento fue de tristeza, porque se me cortaba de tajo la única actividad que más me gustaba. En lo personal nunca pensé en lo económico, a pesar de que por ese tiempo tenía una carga algo pesada; económicamente dependía de mí, mi madre, y un hijo menor de edad y repito la jubilación creo que me llegó en un momento inoportuno pues no estaba

preparado para ella. Pienso que para mí fue algo traumático, porque iba a dejar de tener contacto con el grupo de compañeros con los que laboré en el turno que me asignaron y aparte me costó trabajo adaptarme a la vida sedentaria, por que posteriormente acudí a algunas empresas a solicitar por alguna oportunidad de sentirme útil y fui rechazado, pero el tiempo es el mejor juez y logré superar toda adversidad.

Aries: ¿Que sentiste antes de jubilarte? Para comenzar a narrar primeramente fue algo inesperado porque me jubilé por enfermedad, para ser preciso por una cirugía de columna, pero cuando me dijeron en Salamanca que ya me iba a ir jubilado por el tipo de cirugía se me vinieron muchas ideas. Pero mi preocupación número uno era cómo iba a quedar de mi cirugía. Luego, sí todo iba bien iba a tener todo el tiempo del mundo para salir con mi familia a cualquier parte que se nos antojara. Al principio así fue, pero cuando empiezas a pensar y ahora que voy a hacer; en que me voy a entretener, porque no todo el tiempo se trata de diversión; tienes que pensar en que vas a entretenerte y de inmediato comenzaron los problemas con mi esposa, argumentando que estaba invadiendo su espacio y uno no estaba acostumbrado a estar más tiempo en casa. En cuestión de la economía me alcanza perfectamente pues me jubilé con el 100%.

Tauro: el 14 de diciembre salí jubilado del año 1992. Previo a mi jubilación me notificaron una semana antes. Me sentí triste porque estaba acostumbrado al trabajo, y pensé qué voy a hacer después de mi jubilación. Me sentí desubicado.

Además de lo que entregaron en sus hojas escritas, al compartir éstas se hicieron diversos comentarios en relación a cada una de las situaciones que vivieron.

Finalmente, para cerrar la sesión les pasé unas tarjetas para que expusieran como se sentían, qué habían aprendido y cómo se iban.

Además de lo que entregaron en sus hojas escritas, al compartir éstas se hicieron diversos comentarios en relación a cada una de las situaciones que vivieron.

Finalmente, para cerrar la sesión les pasé unas tarjetas para que expusieran como se sentían, qué habían aprendido y cómo se iban.

Acuario: siempre que hay un curso de este tipo yo escucho con disposición y atento a lo que se dice. Yo me voy muy satisfecho y motivado para seguir adelante y con la disposición de hacer las cosas mejor.

Virgo: Llego con la expectativa de comprender y asimilar los cambios positivos o negativos de una condición distinta laboralmente hablando y en lo familiar. Me siento escuchado y comprendido, además de identificado.

Me voy satisfecho y conociendo nuevas anécdotas y vivencias de mis compañeros. Sagitario: Con mucho ánimo de estar en el curso. Me voy con ánimo de seguir activo. Me voy muy contento y con ánimos de seguir viviendo.

Leo: Llegue positivo al taller con el fin de aprender todo lo positivo. Estuve a gusto con la participación de los asistentes. Me voy con algo de aprendizaje positivo por lo que falta todavía del taller.

Aries: ¿Cómo llegué?: Llegué con ánimo de saber de qué se iba a tratar el taller, aunque me decepciona la impuntualidad. ¿Cómo me siento?: me siento relajado de poder expresar y recordar cómo estuvo mi jubilación. ¿Cómo me voy?: me voy contento por identificarme y conocer más de mis compañeros acerca de cómo les afectó su jubilación.

Tauro: Llegué malhumorado (estresado). Me voy tranquilo, el curso me sirvió.

Finalmente, y casi a la una y media se dio por terminada la sesión.

En los anexos se agregan las hojas en que escribieron su sentir y asimismo las tarjetas que elaboraron al final de la sesión.

2da. Sesión.

El propósito de la sesión es conocer las emociones y sentimientos vividos cuando me avisaron o supe que me iba a jubilar.

Para ello hicimos una dinámica de movimiento, puse una música indígena norteamericana y les pedí que se pusieran de pie y que a continuación se caminara por el espacio que teníamos casi en círculos moviendo las diferentes partes del cuerpo, los brazos, la cabeza, el cuello, la cintura y las piernas, especialmente poniendo y sintiendo los pies en el piso, en la tierra, pasos firmes y fuertes apoyando suficientemente bien. Eso nos llevó un tiempo de 20-25 minutos aproximadamente. Simultáneamente les pedí que llevaran su mente hacía la época o el tiempo en que les dijeron que se iban a jubilar y que identifiquen que emociones y sentimientos tuvieron en esos momentos. Esta dinámica la tome de algunos de los intensivos en topacio en donde hicimos esta dinámica. Para llevar a cabo esta dinámica tuve a mano una lap top y el álbum musical referido, así como también se liberó el espacio para que se pudiera llevar a cabo.

Durante la dinámica estuve incentivándolos a realizar los movimientos de acuerdo a como los iba viendo moverse con objeto de que le dieran importancia a “poner los pies en la tierra”. Lamentablemente no pude tomar fotografías porque tenía la memoria de la cámara llena.

A continuación, ya sentados les pedí que el que quisiera nos comentara sus percepciones o sensaciones vividas el ejercicio y sobre todo en relación a lo propuesto, es decir, cuando supieron que se iban a jubilar y esto es lo que comentaron.

Aries: sí, lo primero es pensar, se acabó, vivir bajo el estrés del reloj, porque antes estábamos sujetos a un horario, a una tarjeta,

Acuario: yo pensé, voy a dormir hasta que el cuerpo aguante, pero nunca me fue posible.

F: porque

Acuario: porque yo de todos modos despertaba como si fuera a trabajar.

Aries: y todavía hasta la fecha.

Acuario: si, hasta la fecha, a las seis de la mañana ya estoy despierto, nomás estoy dando vueltas allí o cotorreando con mi vieja.

Virgo: se viven diferentes procesos, ¿no?, o sea, los que vivimos una etapa de incapacidad, te vas adaptando, como que te mentalizas ya a un futuro inmediato.

F: ¿qué es eso de poco a poco?

Virgo: pues sí, tú te vas adaptando y es una rutina muy diferente, porque ya vas a rehabilitación o estás convaleciente y es que hay que mentalizarnos, porque ya sabes que el fin es ese, que te vas a jubilar. no es lo mismo como como dice el ratón, que, de un día a otro, o como le paso a Toño.

F: Toño o Luis.

Virgo: que les dijeron, sabes qué, que mañana te jubilas, o compañeros, todavía peor, que llegaron a trabajar y les dicen, que haces tú aquí, ya estás jubilado, o sea es un impacto bastante fuerte anímicamente. Así les paso a muchos que llegaron al Castillo, llegaron a checar como al Manolete o a NN a mucha gente. Y así le paso a mucha gente, que llegaron a checar o, mejor dicho, ya ni checaron y ya estas jubilado.

Leo: lo hacen como una especie de ironía

Virgo, es una venganza política, hacerlo de esa forma así se ha hecho regularmente con esos señores.

F: pero cuando ya hay lago de por medio que ya te traen de encargo o algo así.

Virgo: cuando yo me jubile te comentaba que N ascendió y le hicieron su despedida y todo, pero a uno no, porque ya tenía un año sin venir a trabajar, ya nunca reanudamos, o no te paso así a ti, ¿Aries?

Aries: ¿pero no te citaron después para hacerte un reconocimiento por tus años laborados?

Virgo, no a nosotros a nadie,

Aries: a mí sí.

Leo: pero eso sería el sindicato.

F: Considero que las formas en que se les otorgo la jubilación fue diferente, de unosa otros, porque la jubilación de acuerdo con el Contrato Colectivo de trabajo se puede dar por antigüedad o por enfermedad incapacitante, y en el grupo existen las dos condiciones, aunque refiere que su jubilación se dio por “cuestiones políticas” ya que él estaba en el Comité Ejecutivo del Sindicato y en ese tiempo se dieron condiciones particulares a nivel nacional que permitió que le ofrecieran la jubilación aunque en condiciones un poco inferiores a las de otros trabajadores.

Cada uno de ellos tiene diferentes percepciones, aunque son semejantes en dos de ellos que se jubilaron por incapacidad y que son los más jóvenes del grupo y que hablan con cierta nostalgia, pero a la vez parece haber algo de resentimiento que no lo expresan verbalmente. La dinámica del grupo se ha mantenido con respeto mutuo, han seguido las reglas del juego de dejar que cada uno hable y exprese libremente sin ser interrumpido. También hablan con cierto dejo de sentimiento que nunca se les dio un estímulo por su trabajo, “ni siquiera una palmada en la espalda” de que está bien lo que estás haciendo y con frecuencia expresan que les pagan bien, pero que eso no es suficiente.

creo que es muy importante el concepto que tienen del yo, porque en ocasiones me da la impresión de que se subestiman, iban a realizar un trabajo que era importante, pero nadie se los reconocía o reconoció y eso los hace sentirse menospreciados o devaluados, aunque platican muchas de sus anécdotas durante su etapa laboral y resaltan la responsabilidad que tenían al estar en una Industria de riesgo.

Asimismo, ponen en juego lo que considero *vulnerabilidad*, no tanto por el riesgo de trabajo en sí, sino por el estatus escalafonario que viven y que se consideran de alguna manera sólo piezas de una maquinaria que tienen que cumplir con una

función. Mencionó que, con excepción de uno de ellos, los demás fueron choferes de los camiones que distribuyen las gasolinas en la zona metropolitana.

También volviendo con los conceptos de Rogers yo escucho cierta incongruencia, porque aun cuando se consideran importantes por el factor de riesgo que manejan todos los días y durante todo su turno, también se siente subvaluados por sus jefes principalmente y manifiestan su necesidad de reconocimiento, esto es, necesidad de consideración positiva.

Y están de ejemplo estas expresiones:

Aries: y vienen a aprender de nosotros.

Virgo: lo que te comentaba de NN, (un gerente que no conocía nada de la empresa) ese señor no sabía absolutamente de Pemex, nada, y era el Gerente de Zona. Entonces afortunadamente otro tipo de gente con vasta experiencia como unos ingenieros, a ver, asesórenme y yo nomás le firmo, así fue su transitar por la empresa. Se jubiló después de seis años y se jubiló como Gerente de zona y es allí donde está la incongruencia; tú vienes aquí a servir, no a servirte y ellos así lo hicieron. Ellos se sirvieron de Petróleos Mexicanos y nosotros en nuestro tiempo sentimos que venimos a servir y rara vez hubo un jefe inmediato que quizá te de una palmada, y sabes que, vas bien, bien hecho, síguete así; eso es un estímulo, un estímulo que te motiva a seguir dando el extra

Como recursos personales para la facilitación puedo expresar que traté en todo momento de tener una consideración positiva incondicional a todas sus expresiones, incluso pienso que en ocasiones me excedí porque se extienden en sus planteamientos anecdóticos y hay que tener paciencia para poder retomar la secuencia con la que estamos trabajando.

También después de expresar lo referente a la dinámica se les repartieron unas hojas blancas y se pusieron lápices de colores y crayolas y se les pidió que dibujaran algo que les representara ese tiempo de su jubilación.

Como obstáculos puedo mencionar algo que he referido, que con mucha frecuencia se siguen en los comentarios de sucesos y personas vividos durante su vida laboral y es un poco difícil retomar la secuencia que tengo programada de la sesión, pero en términos generales yo me he vivido con mucho entusiasmo durante las dos sesiones que llevamos, me siento confiado con ellos ya que aunque estamos en las mismas condiciones de jubilados me otorgan cierta deferencia y respeto, seguramente porque todos me conocieron cuando yo era el Director de la Clínica en donde se les atiende a todos ellos. Por esa misma

situación me puedo colocar fácilmente como observador de sus conductas y de sus sentimientos y también puedo regular la interacción entre los participantes.

Personalmente me siento muy confiado con ellos y puedo (aunque yo no actué como participante), pero vienen a mi mente las horas o el día en que me dijeron de golpe y por una llamada telefónica de México: “Dr., no hay fecha que no se llegue ni plazo que no se cumpla; le informo que a partir del lunes sale de vacaciones con un período que tiene pendiente, al término de ellas empiezan a correr sus vacaciones pre-jubilatorias y al final queda usted jubilado”. Era un viernes y además me pidieron que estuviera allí el lunes en la mañana para entregar el puesto a la persona que me iba a relevar. Para mí fue impactante, aunque de alguna manera ya lo esperaba por mi antigüedad y la edad, pero no dejó de ser sorpresivo y tajante y como dicen ellos, sin siquiera unas gracias de por medio. De tal manera que esa vivencia me permite entender y tratar de entender o explorar más todos los momentos que giran alrededor del proceso de jubilación.

Los propósitos que orientan la intervención se van logrando poniendo en práctica paciencia y sobre todo una escucha activa que favorece el que pueda percibir la tendencia actualizante de los participantes.

Es sabido que en términos generales los trabajadores jubilados se miran a sí mismos como devaluados (no sé si quepa en este momento lo que Rogers denomina *se subciben*, diferentes a los trabajadores activos y queda de manifiesto esto en sus actitudes y sus movimientos, por ejemplo, ya no están en libertad de acudir a su Sindicato ante cualquier situación o problema, ya no les hacen caso o no los escuchan, los derivan al Departamento de jubilados que tiene otra imagen, simplemente denominada a veces como los viejitos, y ellos, especialmente los más jóvenes que están en la edad de 52 años se sienten relegados o parecen sentirse relegados y no se logran ver abajo de las pipas de combustible que ellos manejaron mucho tiempo, y lo refieren con mucha frecuencia, que sienten nostalgia hasta en la calle cuando ven pasar a los autotranques, que tratan de identificar el número de camión o tratar de reconocer al chofer que lo va manejando, porque de hecho ellos quisieran todavía seguir en el activo.

Después de la dinámica y ya con más bríos, comenzaron a manifestar sus molestias con los jefes que habían tenido, con las condiciones de trabajo y con las formas en que se había dado su jubilación, por ejemplo, los que se fueron por enfermedad incapacitante saben que ya tenían las condiciones para jubilarse, además de un padecimiento crónico que los había mantenido con incapacidad laboral casi un año y que al no recuperarse al 100% y estar aptos para desempeñar las actividades para las que estaban contratados, por ley y por contrato colectivo de trabajo procede la liquidación o la jubilación, dependiendo de

las condiciones laborales del trabajador, es decir si reúne requisitos como de antigüedad y de edad, ambos o uno de ellos la empresa puede decidir o plantearles lo que más les conviene. Por supuesto que, si es posible, es mejor la jubilación, porque les representa una seguridad de por vida en cuanto a salario y prestaciones se refiere, especialmente un servicio médico permanente por la Empresa.

Se les pidió entonces que explicaran lo que habían dibujado, y aunque la mayoría pinto una playa o paisajes que representaban sus deseos e intenciones de descanso resaltaron el de Leo que en la hoja en blanco utilizó un lápiz blanco y dibujo un corazón (al menos así lo dijo y sí, con muchos trabajos pero se logra ver un corazón con el que manifestaba el amor que le tenía a la Empresa y reconoció que casi le hizo llorar por la sencillez con que lo expresó pero también con la voz cargada de emoción, que incluso en uno o dos más de los participantes les hizo moverse emociones, porque así lo expresó por ejemplo Acuario al decir, “con ese corazoncito ya me %&%%&%&, y no hace falta que digas nada más.

En cuanto a Géminis que fue el más prolífico en su dibujo se pintó a él en una cama durmiendo, rodeado de muchos signos de pesos y por otro lado un carro (que se supone que se iba a comprar uno nuevo) y por otra parte una playa con palmeras y todo, porque ahora sí se iba a dedicar a viajar y a descansar, porque la jubilación le representaba recibir toda su liquidación y supuestamente salir de problemas económicos, incluso, quedar pagada su casa que estaba pagando.

En las tarjetas que se les dieron al final hay testimonios como el siguiente de Géminis:

“Llegue un poco mal físicamente ya que he pasado por problemas físicos. Bueno, al estar en el taller pude expresar y decir muchas de las emociones que traía y compartir en base al taller que se dio acerca de mi jubilación. Me voy mejor, comprendiendo que Pemex fue un buen trabajo y sigue siendo ya que de Pemex sigo viviendo. Gracias a Dios por darme la oportunidad de estar en este taller”.

Virgo: “Llego con nuevos bríos y deseos de externar los sentimientos en cuanto a deseos, percepciones y metas. Estoy a gusto, relajado y con firme convicción de estar más tiempo de calidad con mis compañeros y familia. Me voy con la tranquilidad de sentirme escuchado e identificado con mis compañeros.

Aries: “Llegué con el entusiasmo de que temas íbamos a tratar en esta sesión; me siento liberado porque sacas sentimientos acumulados por mucho tiempo; y me voy satisfecho de haber escuchado a mis compañeros su sentir por su jubilación.

3ª. Sesión.

El propósito de la sesión es identificar que sucedió o que ha sucedido ya como jubilado, para lo cual se hace una recopilación de lo sucedido en las sesiones anteriores y se tendrán otras actividades, entre ellas las dos más importantes el ser guiados unos que tendrán los ojos vendados por los otros que los llevarán por el espacio físico cuidándolos durante el recorrido; la segunda actividad será que en unas hojas blancas, a manera de tríptico describan sus logros, satisfacciones y obstáculo que han tenido ya una vez que están jubilados. La dinámica se obtiene de una actividad que realizamos en la asignatura de desarrollo humano en los grupos con el Mtro. Noé Miranda y que tiene por objeto tener que confiar en el otro o en los otros para el logro de los objetivos en cualquier actividad que se pretenda llevar a cabo. En el caso de ellos al ser un grupo que tiene que trabajar en coordinación de sus actividades creo que servirá para hacer conciencia de lo importante del trabajo en equipo o simplemente de la importancia de una guía o de ser guiado en cualquier actividad. Para ello se utilizaron paliacates de colores azul y rojo, y para el resto de la sesión se utilizaron hojas blancas que ellos doblaron a manera de trípticos y para el cierre tarjetas bancas.

Se pusieron de acuerdo de quien iniciaría con los ojos vendados y como sólo habían llegado cinco me incluí y una de las parejas para hacer la actividad que resulto bien, porque después de haber completado un recorrido se invirtieron los papeles. Al final de ella les hable de que la importancia de haber realizado esa actividad era el que reconocieran que desde su época de trabajo siempre hubo alguien que los guio y que en consecuencia ellos también tuvieron que haber sido guías de otros para poder realizar bien su trabajo y que eso incluso lo pueden llevar a la actualidad en las actividades que cada uno realiza dentro de la Mesa Directiva de la que forman parte, la importancia del trabajo en equipo y de cómo se necesitan unos a otros. (esto porque se ha detectado que tienen a veces diferencias entre ellos mismos en sus funciones que realizan).

Al final de la actividad se comenta por ellos que se sintieron en confianza, ciegos, pero con la certeza de que tenían una guía que no los iba a dejar que se lastimaran, por ejemplo Aries dijo que se había sentido con confianza y por su parte géminis menciono: “pero sabe doctor, yo ya había tenido la experiencia de hacer este tipo de ejercicios pero como ahorita ya me dio más confianza, y me deje guiar, no creo que él me vaya a llevar por un lugar donde me lastime. Creo que por parte de todos se tiene una ampliación de conciencia en relación a la confianza que se deben tener en el día a día. Durante la actividad alguien comentó que otro de ellos había estado hablando mucho, y a su vez éste contesto que había sido para hacerlo más ameno. El grupo en general se condujo con absoluta sensatez y se pudieron observar conductas asertivas para las actividades que se estaban realizando.

Creo que lo importante a resaltar aquí es la aceptación positiva incondicional por parte de todos los participantes, porque, aunque hubo cierta discusión al principio por “como nos vamos a tomar de las manos”, se les explico que uno tomara al otro por la muñeca y que seguramente eso los haría sentir menos incómodos. Asimismo, creo que se pone de manifiesto el concepto del yo, y de lo que estoy experimentando, independientemente del contacto físico en sí.

Al termino de esto se le dio la indicación de que una hoja blanca dividida en tres partes (a manera de un tríptico anotaran sus logros, sus satisfacciones y sus dificultades a manera de lista en cada columna.

Entre los obstáculos en ese momento fue precisamente el tenerse que tomar de la mano para hacer la actividad, pero posteriormente creo que en la actividad de escribir sus logros, satisfacciones y obstáculos hubo temor por parte de algunos de expresar en escrito sus impresiones. En lo que respecta a mi yo personal no tuve problemas, incluso, como a la hora de realizar la actividad del ser guías faltaba un elemento yo me presté para ser ese faltante y con toda confianza. Puedo decir que durante toda la sesión se me sentí muy confiado, aunque debo decir que un tanto indeciso al indicarles lo que escribieran en su tríptico o más bien, lo que debería contener cada columna. Por otra parte uno de los obstáculos más fuertes que antes de cierre la conversación se fue yendo por otras problemáticas que tienen ellos internamente en su grupo, pero que en principio me “enganche”, pero que después me dije, “son problemas internos y ajenos a la intervención, por lo que yo no debo intervenir, sólo me permití escucharlos y después de ver que se prolongaba la discusión de sus cuestiones si pude cambiar el ritmo, incluso uno de ellos menciona: “Doctor que sutil es para sacarnos de donde estamos, pero estuvo bien, porque eso ya son cosas que tenemos discutir aparte, porque incluso ya se sentía molestia por parte de algunos de ellos en los diálogos.

Mi vivencia personal es que al final de la sesión y después de estar reflexionando sobre lo sucedido me siento muy satisfecho, por haber salido adelante en esta sesión de dos horas y media y poder mantener el rol de tutoría del grupo sin dejar que las cosas se salieran de lugar. Me dio mucho gusto poder identificarme con los escritos de algunos, especialmente el de aries, que fue el único que expreso que se sentía completo de poder estar como miembro del sindicato de jubilados, lo cual me pareció muy valiente y veraz de su parte, porque es algo que lo hace sentir pleno y satisfecho de la parte que está participando dentro del grupo, su papel lo considera importante, él se siente importante por poder ayudar no solo en el departamento, sino en el hospital en donde tiene a su cargo las quejas de los pacientes y familiares que acuden a atenderse de sus dolencias. Me identifiqué con él porque justamente al estar haciendo estas actividades inherentes a la maestría

me siento importante y valioso, de poder ofrecerles algo a este grupo y al sindicato en sí, pero lo más importante es cómo me siento conmigo mismo al estar ocupado en una actividad que puede dar algo a los demás y que en lugar de estar rascándome la panza en mi casa, esperando ver el anochecer y el amanecer tengo una actividad que está siendo útil a alguien

Cómo se van logrando los propósitos que orientan la intervención?, Creo que uno de los factores decisivos es la seguridad en uno mismo, pero una seguridad que se siente después de la orientación de los profesores así como de la bibliografía que vamos consultando pero sobre todo con el transcurrir de las asignaturas que nos van encaminando a tener las habilidades para enfrentar a un grupo de personalidades disímolas que sí no se pone uno listo, le pueden ganar la partida y hacer fracasar una intervención. Yo me siento agradecido de mis profesores por la guía que me han dado para poder llevar a cabo este taller y que me han hecho sentir la posibilidad de “poder” incluso ante un grupo difícil, es como cuando estamos con una cuerda, hay que aflojar en muchos momentos, pero también hay que saber en qué momentos ésta se debe estirar.

uno llegó tarde (acuario) y dos no llegaron, de manera que hubo que iniciar

la primera actividad con cinco por lo que me tuve que incluir yo para sacarla adelante.

Después de haber hecho una síntesis de la sesión anterior y un bosquejo de los objetivos de la de ahora. Les hacía mención de su actividad durante su vida laboral y de cómo la habían desarrollado en una forma rutinaria tanto por parte de ellos como también de sus familiares, esto es, el papel que esposas e hijos habían tenido que jugar cuando ellos trabajaban de noche, por ejemplo, en que al día siguiente después de haber trabajado de noche los tenían que cuidar de dormir en el día para que pudieran descansar y estar listos para la jornada siguiente. Yo considero que aquí no solamente el trabajador sino también su esposa tenía un claro conocimiento del yo personal, es decir, uno tenía que descansar y la otra, tenía que cuidarlo para que descansara, y eso lo hicieron toda la vida laboral, es decir, siempre se tenía que estar una *congruencia* entre ambos para poder cumplir con la función. La actividad que se seleccionó para la ocasión fue hacer un recorrido con los ojos vendados por un área anexa al salón donde se lleva a cabo la sesión normalmente y tuvo por objeto hacer conciencia en ellos de que siempre para tener un conocimiento se requiere de una guía, de alguien que te diga lo que tienes que hacer, lo que no tienes que hacer y de qué cuidarte, es decir, te debe allanar el camino para poder transitar por él mejor o con menos dificultades. Al menos creo que la actividad cumplió sus objetivos especialmente por los comentarios vertidos al final de ella. Después de este preámbulo se les pidió que

con hojas blancas hicieran un tríptico, es decir, la hoja con tres columnas en donde anotarán sus logros, sus satisfacciones y los obstáculos tenidos durante el período que siguió el momento de la jubilación y quiero mencionar lo que cada uno de ellos escribió en sus hojas:

Sagitario: Logros: Viajar al sur de la República en 8 ocasiones; compre un auto como yo soñaba y tengo una vida muy tranquila, Gracias a Dios, por servir un poco a la Iglesia.

Satisfacciones: Con toda mi familia. Cuando se casó mi hija Brenda, la terminación de la Escuela de carrera de 2 de mis hijos. Gracias a Dios la recuperación del saludo de mi hijo Gerardo, ah, y después de 5 años recuperé el 75% de la caja popular.

Obstáculos: La enfermedad de mi madre y después de la de mi hijo Gerardo; La mala decisión de invertir lo que me dio la Empresa en la una caja popular y no poder recuperar el dinero invertido.

Virgo: Logros: Conseguir la liquidación de mi casa; tener una buena pensión; dar a mis hijos una educación de calidad; convivir los momentos felices de mi hija al casarse; 2) satisfacciones: Disfrutar a mi familia a plenitud; años de sacrificio y resultados positivos; 3) ver a mis hijos convertidos en gente de bien, y 4) tener a mi lado a mis nietos. Obstáculos: la prevención de planeación; 2) la incertidumbre de mi condición física; 3) en ocasiones la falta de liquidez; 4) problemas de convivencia plena.

Acuario: Logros 1) Logré que se me quitara la necesidad de beber y poder ver mi vida de otra manera. Satisfacciones: Esa fue una satisfacción que sentía y siento a través de diario vivir hasta la fecha porque vivo mejor que cuando tomaba y Obstáculos: tuve obstáculos que yo mismo me formaba por mi terquedad de seguir en la bebida.

Leo: Logros: 1) Estabilidad emocional; 2) Tranquilidad familiar; 3) superación personal; 4) disponibilidad de tiempo; 5) correspondencia en el hogar. Satisfacciones: 1) Ver realizada la educación de los hijos; 2) poder dedicarle tiempo al hogar; 3) ver realizados algunos de los proyectos pensados o planeados, 4) el matrimonio de la hija, 5) volver a la vida de dos eventos de accidentes. Obstáculos: 1) la mayoría fueron superados con la ayuda de la esposa e hijos.

Géminis: Logros, 1) poder pagar un dinero que debía; 2) comprar un carro de agencia; 3) salir de vacaciones, 4) tener dinero disponible; 5) poder tener mi secundaria terminada; 6) poder arreglar mi casa como yo quería; 7) poder estar con mi familia más tiempo, y 8) poder hacer mi palomar de palomas mensajeras.

Satisfacciones: Estar más tranquilo, 2) poder lograr hacerlo realidad; 3) poder salir de vacaciones con mi familia; 4) estar más tranquilo; 5) tener mi certificado de secundaria), 6) tener más seguridad y cómodo en mi casa; 7) tener más contacto que antes; 8) sentirme más satisfecho por haber logrado hacer mi palomar y empezar a concursar como deporte. Obstáculos: Ninguno

Aries: Logros: 1) Después de jubilarme me propuse sembrar maíz en mi pueblo a pesar de que nunca lo había hecho logré sembrar 5 hectáreas y bien. 2) también arreglé mi casa, le agregué una terraza para el convivio familiar y algo muy importante logré entrar al Sindicato de Jubilados y aún tengo otros sueños por lograr. Tengo una invitación a participar en el ámbito político de mi pueblo. También el tener o haber logrado un bienestar económico y material para mi familia y haber dado carrera a mis 3 hijos. Satisfacciones: todo lo logrado me da una satisfacción de poder hacer las cosas que jamás las había hecho como la siembra de 5 hectáreas. 3) el estar dentro de un grupo sindical por la relación con personal certificado de un Hospital, y 4) el poder ayudar a mis semejantes. Obstáculos: la diferencia de ideología de mi pareja en algunas ocasiones y mi propia indecisión.

Me parecieron sumamente enriquecedores estos elementos, porque hablan de lo que cada uno quiso expresar, y hay algunos que destacan por la valentía, por ejemplo el de Acuario en su relación con la bebida o el de aries, que tiene dificultades con su pareja por no buscarse una actividad después de la jubilación, pero que se siente satisfecho por haberles dado carrera a sus tres hijos, por sentirse capaz de sembrar cinco hectáreas con éxito y sobre todo por la labor que está desarrollando en el Sindicato de jubilados (como él lo nombra), pero especialmente por poder ayudar a otros con su actividad en el Hospital en donde los asiste en sus necesidades no médicas.

Finalmente quiero decir que existen problemas al interior del gremio o del grupo y que fueron externadas casi al final de la sesión, pero que ya no las menciono por ser de carácter exclusivamente internos y salir de los objetivos de la intervención.

Con estos testimonios creo definitivamente que estoy enfrente de una tendencia actualizante increíble por parte de los participantes de acuerdo con Rogers cuando dice *“todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo las tendencias a satisfacer lo que Maslow denomina <necesidades deficitarias> de aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción. Es el desarrollo en el*

sentido de autonomía y en sentido opuesto al de la heteronomía". (Rogers, 1985, p. 24).

En fin, muy satisfecho con esta intervención

4ª. Sesión.

El propósito de la sesión es conjuntar las 3 sesiones anteriores y recapitular en los aprendizajes y logros conseguidos, teniendo como objetivos sensibilizar a los participantes en sus emociones con una dinámica a la que le llamé "el regalo", dinámica que aprendí en el curso de Desarrollo humano en los grupos".

Para llevar a cabo dicha dinámica llevé conmigo 6 platos de unicel con dos manzanas cada uno envueltos en papel de china rojo con un lazo blanco cerrándolo de manera que pareciera un regalo. La intención era que se hicieran entrega cada uno a otro de sus compañeros del regalo y acompañándolo de un breve discurso en el que le manifestará algo relacionado con el júbilo que representaría la jubilación.

Los resultados que se obtuvieron fueron inesperados, porque el primero que decidió hacer su entrega fue Géminis a Acuario, manifestándole su agradecimiento por la ayuda que le prestó cuando Acuario era el encargado de darle los contratos en sus primeros años de trabajo, llegando a las lágrimas y manifestando que sentía una emoción muy grande pidiéndole de mi parte que se detuviera en esa emoción y no dijera en donde la sentía, llevándose la mano al pecho al reconocerlo y al rostro que casi llega a las lágrimas. También Sagitario al darle el regalo a Leo, manifestó una emoción muy grande diciendo que él se sentía emocionado porque él casi había conocido a todos desde muy jóvenes y que sentía una gran emoción. Los demás, aunque refirieron sentirse bien expresaron buenos elogios al compañero que les tocó entregarles el regalo. Por su parte Acuario manifestó también emoción que rápidamente fue contenida, pero diciéndole que le agradecía su comentario, porque, aunque era su responsabilidad en ese tiempo, pero que como conocía y se llevaba muy bien con su papá de Géminis que eso también hacía que le consiguiera los contratos a pesar de que éste último era muy desordenado.

A manera de presentación les hable de los objetivos principales de la sesión, esto es, que íbamos a hacer un complemento de las sesiones anteriores enfocándonos principalmente al proceso de jubilación, con un antes, el trans jubilatorio, y el post-jubilatorio, con una sesión final (la cuarta) de recopilación era muy desordenado, pero por la estimación que les tenía se sentía comprometido con ellos. Acuario le dio su regalo a Sagitario que como había dicho arriba también se llenó de

emoción, pero menos que géminis y recordando también sus relaciones de trabajo.,

Virgo le dio su regalo a Raúl, trabajador (que estuvo por primera vez con nosotros) y que le tocó vivir un accidente de trabajo con un incendio que se suscitó en el centro de trabajo y que casi le cuesta la vida, por lo que también se sintió agradecido, pero un tanto fuera de la dinámica del grupo. Por su parte sagitario le entregó su regalo a Leo, y es que ellos tienen una relación más cercana porque incluso son compadres, ya que en la parte inicial del taller del semestre pasado Leo había comentado que le había invitado a apadrinar a su hija que ahora vive en Tijuana.

Es indudable que esta actividad trajo a colación el desencadenamiento de emociones que yo no me había esperado y que de acuerdo con Rogers hizo que el grupo entrara en una dinámica muy particular de congruencia y de aceptación positiva incondicional, además de lo que yo considero que se hizo patente la subcepción, es decir, que denota la discriminación sin representación consciente porque se dice que "aun cuando un sujeto sea incapaz de efectuar discriminaciones visuales conscientes, es capaz de hacer discriminaciones de estímulos en niveles inferiores al nivel requerido para la representación consciente", lo cual explica el que supriman o traten de suprimir la emoción que están sintiendo quizá porque pueda representar falta de virilidad (supuesto mío) (Rogers, terapia personalidad y relaciones interpersonales, 1985). También reconozco que no esperaba yo esas reacciones de parte de ellos con la dinámica presentada y que aprendo como el individuo menos esperado puede sorprender con sus reacciones.

Como obstáculos o límites, debo de reconocer que en la primera entrega del regalo yo también sentí en el pecho una gran emoción que también casi me hace llorar, sobre todo por la espontaneidad de ambos individuos, aunque el segundo (acuario) no se esperaba ver o sentir el apasionamiento que puso géminis en sus palabras.

Yo creo que soy muy susceptible a la expresión de las emociones, y creo que no sólo las que involucran un aspecto sentimental como éste, sino también en emociones tóxicas o negativas, en donde realmente me cuesta mucho trabajo el control del enojo o la ira, que gracias al trabajo de conocimiento personal he logrado mantener un poco más controlado, pero en situaciones como las de hoy sí me "engancho" fácilmente, pero a la vez eso me permite identificarme como facilitador en la relación que se está dando.

Considero que precisamente por ese entendimiento o captación de emociones por parte mía, creo que voy logrando una identificación entre los participantes y yo, consiguiendo una mayor empatía y me atrevo a decir, captar la tendencia actualizante que los embarga durante la intervención.

- A) Se hizo inicialmente una breve recopilación de los objetivos de las sesiones anteriores y que ahora lo que íbamos a tratar de hacer era construir con todo ello una parte de desarrollo, de mayor crecimiento ya sabiéndonos conscientes de nuestros antecedentes que giraron alrededor del proceso de la jubilación, pero que una de las partes importantes iba a ser el tratar de contactar con las emociones en la vida cotidiana a estas alturas de la jubilación, haya sido el que haya sido, el motivo de la jubilación (recordamos que se han jubilado por presión política, por enfermedad incapacitante por tiempo prolongado y también por antigüedad). Para tratar de lograr esto íbamos a trabajar con símbolos, un regalo acompañado de una alocución de unos hacia otros en donde se pudieran expresar los mejores deseos para la vida futura ya en el entendido de jubilados todos pero también en la inteligencia de que cada día somos mayores de edad y que puede haber enfermedades o bien otro tipo de situaciones en el ámbito familiar que condicionen dificultades que entorpezcan la vida cotidiana. Los regalos fueron envueltos intencionadamente en papel rojo y con un lazo blanco para reforzar más la parte emotiva de los participantes, lo cual de acuerdo con lo relatado se pudo captar en los participantes del taller, habiéndose permitido expresar emociones profundas que manifestaron, por ejemplo géminis, que casi al empezar a hablar dijo "me está ganando el sentimiento" y que fue compartido por acuario aunque desde mi punto de observación puedo asegurar que éste se contuvo, pero también la emoción fue intensa desde el momento en que no se esperaba que él fuera el primero en ser elegido para la entrega del regalo, pero mucho menos lo que significó para él el discurso y la emoción de géminis. Poco a poco se fueron haciendo las otras entregas entre los demás participantes, pero ya los demás con un poquito más de frialdad, pero sin dejar de lado la emoción viva también de sagitario hacía acuario, al recordar que a todos los había visto chicos y que él ya es mayor que ellos. Finalmente, se les pidió que en una hoja blanca plasmaran su experiencia global del taller y que en una hoja blanca expusieran sus conclusiones. Dichas hojas las acomodó como anexos al final de esta bitácora, pero quisiera plasmar por lo menos uno que dice así: *"Inicié el taller con disposición de conocer las diferentes vivencias de los compañeros después de la jubilación y su aplicación en la vida cotidiana. Aprendí como superar las emociones, tristezas, frustraciones, logros y en especial, no caer en conformismos. Me retiro con la satisfacción de aplicarlo en la vida diaria, para provecho de la familia, compañeros y misma propia (sic). Le doy gracias Doctor*

por sacarnos los ocultos de nosotros y ser sinceros. Los <negativos> y retirarnos <positivos> y sobre todo aprendamos a ser <honestos>.

- B) Estoy seguro de que en esta última sesión se llega a una culminación de un trabajo que se preparó y llevó a cabo con interés por parte mía y una gran ayuda por parte del Profesor, a quien quiero reconocer su paciencia y tolerancia para conducir el trabajo.

Conclusiones:

1.- Como ya lo mencione el programa de las intervenciones se llevó a cabo de acuerdo a lo planeado, realmente sin dificultades y considerando sólo como obstáculos dos cosas: una de ellas la inasistencia en una ocasión de dos o tres de los participantes y el otro, que en muchos momentos se desviaban de los objetivos planeados para la sesión, encaminándose en relatos anecdóticos de su época laboral y que en ocasiones parecían enriquecer la intervención, pero se hacía necesario interrumpirlos para cumplir con la planeación de la sesión.

2.- En términos generales se mostraron interesados todo el tiempo, lo cual se hace evidente en los trabajos que se desarrollaron en las 4 sesiones y sobre todo en las tarjetas que se les pidió en donde anotaran principalmente cómo habían llegado, cómo se habían sentido y cómo se retiraban.

Todos ellos se refirieron en buenos términos y con el decir de que ojalá se pudieran repetir actividades como las desarrolladas porque ellos estarían dispuestos.

3.- Asimismo todos refirieron aprendizajes extraídos de la información proporcionada por cada uno de ellos, lo cual les sorprendía porque a pesar de conocerse durante años había muchas cosas que no sabían uno del otro, y el compartir esas experiencias les pareció enriquecedor.

IMAGENES



[LA SALA DE
JUNTAS PARA
LA
INTERVENCIÓN Y
ALGUNOS
MATERIALES





Participantes
de la
intervención





Sesión de trabajo



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Grupo de encuentro- “El proceso de valoración personal en la etapa de jubilación” para la materia Taller de Integración II.

Profesor encargado: Mtro. Bernardo E. Roque Tovar

Alumno(a) Dr. Ignacio Millán Soria

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad académica.
3. Que las sesiones de grupos de encuentro donde participe serán audio-grabadas con fines académicos, de supervisión e investigación por parte de los profesores del Departamento de Salud, Psicología y Comunidad.
4. Que las sesiones serán conducidas por el Dr. Ignacio Millán Soria _____
alumno avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión del profesor encargado.
5. Que serán un total de 5 sesiones con una duración aproximada de cuatro horas, y 4 sesiones complementarias de 2 y media horas, los días y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por el profesor encargado a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con el coordinador de la materia, Mtro. Bernardo E. Roque Tovar, al teléfono 3669 3434 ext. 3920, o al correo electrónico bernardoroque@iteso.mx

Nombre _____

No. De teléfono

CUESTIONARIO PREVIO

	SI	NO	QUIZÁ
1.- Sabes que es el autoconocimiento?			
2.- Conoces cuales son las habilidades y manifestaciones del yo?			
3.- ¿Sabes acerca de tu cuerpo, tus sentimientos y pensamientos?			
4.- Crees que es real la idea que tienes de ti mismo?			
5.- Estás seguro de aceptarte a ti mismo tal cual eres?			
6.- Crees que eres diferente ahora en relación con antes de jubilarte?			
7.- Consideras que tu familia te ve igual ahora que cuando estabas laborando?			
8.- Tienes diferentes actividades en tu casa ahora en relación a las que tenías antes de jubilarte?			
9.- Tus hijos te tratan igual ahora que antes de jubilarte?			
10.- Has tenido dificultades con tu cónyuge por tu vida diferente después de jubilado.			
11.- Has tenido problemas por el dinero después de jubilado o te alcanza mejor ahora?			
12.- Consideras que aprovechas mejor ahora tu tiempo libre?			
13.- Tienes alguna actividad de trabajo remunerado actualmente?			
14.- Te has enfermado más ahora de jubilado?			
15.- Cuidas o tienes alguna responsabilidad con tus nietos actualmente?			
16.- Tiene algún o algunos padecimientos ahora?			
17.- Realizas algún tipo de ejercicio físico?			
18.- Tu vida social se ha modificado ahora después de la jubilación.			
19.- Te disgusta algo de ti ahora que te jubilaste?			
20.- Hay algo que te gusta más ahora de tu vida de jubilado.?			

CUESTIONARIO SOBRE LA AUTOESTIMA

	SI	NO	QUIZÁ
1.- Sabes que es el autoconocimiento?	✓		
2.- Conoces cuales son las habilidades y manifestaciones del yo?		✓	
3.- Sabes acerca de tu cuerpo, tus sentimientos y pensamientos?			✓
4.- Crees que es real la idea que tienes de ti mismo?		✓	
5.- Estás seguro de aceptarte a ti mismo tal cual eres?.			✓
6.- Crees que eres diferente ahora en relación a antes de jubilarte?.	✓		
7.- Consideras que tu familia te ve igual ahora que cuando estabas laborando?.		✓	
8.- Tienes diferentes actividades en tu casa ahora en relación a las que tenias antes de jubilarte?.		✓	
9.- Tus hijos te tratan igual ahora que antes de jubilarte?.	✓		
10.- Has tenido dificultades con tu cónyuge por tu vida diferente después de jubilado.		✓	
11.- Has tenido problemas por el dinero después de jubilado o te alcanza mejor ahora?.		✓	
12.- Consideras que aprovechas mejor ahora tu tiempo libre?.	✓		
13.- Tienes alguna actividad de trabajo remunerado actualmente?		✓	
14.- Te has enfermado más ahora de jubilado?	✓		
15.- Cuidas o tienes alguna responsabilidad con tus nietos actualmente?		✓	
16.- Tiene algún o algunos padecimientos ahora?	✓		
17.- Realizas algún tipo de ejercicio físico?			✓
18.- Tu vida social se ha modificado ahora después de la jubilación.	✓		
19.- Te disgusta algo de ti ahora que te jubilaste?	✓		
20.- Hay algo que te gusta más ahora de tu vida de jubilado?.	✓		

En la siguiente sección, numera si deseas ampliar más alguna de las preguntas hechas en el cuestionario, poniéndole el número al que correspondan.

Gracias por tu participación y colaboración.



Sesión de “El Regalo”

QUE Sentiste ANTES de JUVILANTE

Para comenzar a narrar Primariamente Fue algo inesperado x que me juvile x enfermedad Para ser Presiso x una Cirugia de columna

Pero cuando me digeron en Salamanca que ya me hiba a ir Juvilado x el tipo de cirugia

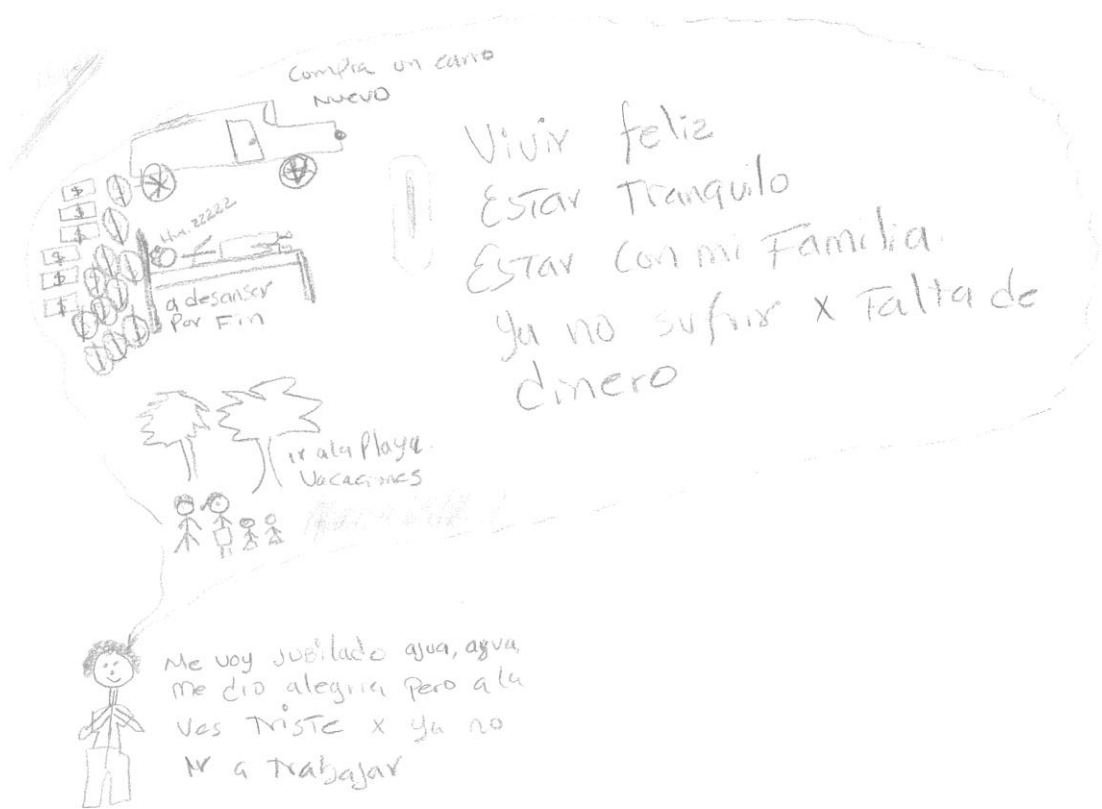
Se me vinieron mucha ideas • Pero mi Preocupacion n° uno hera saber como hiba a quedar de mi Cirugia

Luego si todo hiba bien ~~me~~ tendria todo el tiempo del mundo Para Salir con mi Familia a cual quier Parte que se nos Antojara.

Al Principio asi Fue Pero cuando empiezas a pensar y ahora que voy hacer en que me voy a entretener x que no todo el tiempo se trata de diversion tienes que pensar en que vas a entretenerte x de inmediato comenzo los Problemas con mi esposa.

Argumentando que ~~me~~ estaba invadiendo su espacio y uno ves no estaba acostumbrado a estar mas tiempo en casa y Question de la Economia me alcanza perfectamente x de me juvile con el 100%

26/MARZO/2014
A Rob. en carta de Dm.



LOGROS

Después de jubilarme me propuse sembrar maíz en mi Pueblo a pesar que nunca lo había echo logre sembrar 5 Hectareas y Bien

tambien ARregle mi casa le agregue un terraza para el convivio familiar y algo muy importante logre entrar al Sindicato de Jubilados

~~Y~~ y ahun tengo otros

Sueños x lograr tengo una invitación a participar ~~en~~ en el ambito politico de mi Pueblo

tambien el tener o haber

Logrado un Bienestar Economico y material Para mi Familia.

Aber dado Carre a mis 3 hijos

SATISFACCIONES

todo lo logrado me da una Satisfacción de poder hacer las cosas que Janas las abia echo como la Siembra de 5 hectareas

el estar dentro de un grupo Sindical x la Relación con personal calificado de un ospital

El poder ayudar a mis semejantes

OBSTACULOS

La Diferencia de Ideologia de mi Pareja en algunas ocasiones y mi Propia Indecisión

4/de Abril /2014

A. Alfonso Castañeda V.

LOGROS

- 1.- ESTABILIDAD EMOCIONAL
- 2.- TRANQUILIDAD FAMILIAR
- 3.- SUPERACION PERSONAL
- 4.- DISPONIBILIDAD DE TIEMPO
- 5.- CORRESPONDENCIA EN EL HOGAR

SATISFACCIONES

- 1.- VER REALIZADA LA EDUCACION DE LOS HIJOS
- 2.- PODER DEDICARLE TIEMPO AL HOGAR
- 3.- VER REALIZADOS ALGUNOS DE LOS PROYECTOS, PENSADOS O PLANEADOS
- 4.- ~~LA~~ EL MATRIMONIO DE LA HIJA
- 5.- VOLVER A LA VIDA DE 2 EVENTOS DE ACCIDENTES

OBSTACULOS

- 1.- LA MAYORIA FUERON SUPERADOS CON LA AYUDA DE LA ESPOSA E HIJOS



Abril 11 del 2014

Hoy por Hoy

Aceptarme y Reconocer que el modo de vida y la relación interpersonal con todos mis cos. pudiera ser mas cordial y tener de fondo la oportunidad de enseñar y aceptar a todos y cada uno en su forma de ser, guardando la prudencia y teniendo la paciencia de entender a cada cual en su espacio.

Antes de mi jubilación tuve la oportunidad de neutralizarme y poco a poco ir asimilando mi futuro inmediato puesto que estuve convaleciente un buen tiempo

Después de mi jubilación la oportunidad de planear la convivencia con mi familia y la libertad que se siente al no tener una responsabilidad laboral.

En opinión al moderador del curso es una persona cordial, amable y gran facilitador. De antemano un agradecimiento personal por todas sus enseñanzas y sus consejos.

Emociones vividas en este Taller:

Aunque sólo participé un día, creo que esto me hizo recordar la parte agradable que viví con todas mis compañeras.

Creo que esto me ha hecho reflexionar, y puedo aplicar la parte emocional para una buena relación con las personas que están en mi entorno.



Yo siempre he manifestado todo tipo Emoción cuando hacemos todo tipo de talleres especialmente cuando se hace mención de antes y Después de mi Jubilación en donde hablamos de nuestras vivencias y recordando siempre las experiencias vividas tanto en antes y Después para mí es algo muy Agradable y lo siento como un descanso Emocional cuando hay Alguien como tu macho que tienen la Sapiencia y Tolerancia para hacer que nosotros pongamos Interés en lo que nos explicas y de ahí nace el Interés en mí para poner Atención y Fortalecer más Interés en los talleres espero mucho que no sea el último y que sigas poniendo Interés en seguirnos dando más talleres como los que nos has dado
Gracias macho y que Dios te Bendiga



Como Llegaste

Llegue con el entusiasmo de que temas iban a tratar en esta Sesión

Como te Cientes

Me siento liberado x que hecos sentimientos acumulados x mucho tiempo

Como te Fuiste

~~Me~~ Satisfacción de haber escuchado a

Mis compañeros su sentir x su Juventud Gracias x compartir

D. ALFONSO COSTAÑO MARQUEZ 28/03/2014

28 Marzo

Llego con Nuevos Deseos y Deseos de expresar los sentimientos en cuanto a deseos personales y metas.

Estoy Agusto Relajado y con la firme convicción de ESTAR MAS TIEMPO de calidad con mis compañeros y familia

Me voy con la Tranquilidad de sentirme escuchado e identificado con mis compañeros

Luis Armando Rodríguez

Llegue un poco mal físicamente ya que he pasado por problemas físicos bueno al estar en el taller pude expresar y decir muchas de las emociones que tenía. Y compartir en base a el taller que se dio hacer de mi jubilación me voy mejor Comprendiendo que Pemex fue un buen trabajo y sigue siendo ya que de Pemex. Sigo viviendo gracias a Dios x dime la cantidad de estar

Lo que me bien ahorita se dieron las cosas de lo que habíamos y que una forma de desahogo me voy feliz desahogado

Luis 4-04-2014

ME RETIRO SATISFECHO DE LAS OPORTUNIDADES DE LOS CO. GRACIAS AL TALLER 28/03/14

RECEPTIVO A LAS VULNERABILIDADES DE LOS CO. Y SACAR LO MAS POSITIVO DE ELLO

LLEGO DISPUESTO A COLABORAR EN TALLER PLENO SIN STRESS

Mis sentimientos = Me voy agusto con tanto de poder compartir vivencias experiencias con los compañeros -
Llegue = Un poco agusto por participar y estar en el taller -
Me Retiro = Con muchas expectativas de los compañeros x me da la idea de que se pueda mucho. Gracias al taller Rosalva Luna Luna

Es muy importante todo esto que expresamos y el desahogo de mi mismo y ~~desahogo~~ y me fortalece mucho para seguir adelante. Nojalá siempre haya esta tipo de reuniones. Muchas Gracias

28-03-2014 Luis

